beurer EM 20 EMS-Pad Sixpack

Beurer GmbH,
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
Mail: kd@beurer.de

DEUTSCH

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.

LOT	LOT-Nummer
	Ablaufdatum
	Hersteller
3V 1x CR2032	1 x Batterie CR2032
	Achtung! Gebrauchsanweisung lesen.
	Anwendungsteil Typ BF

1. Zum Kennenlernen
1.1 Was ist das EMS-Pad?
Das innovative EMS-Pad Sixpack ist ein selbsthaftendes EMS-Gerät für das Muskeltraining und die Muskelrelaxation. Dank der eingesetzten EMS-Technologie kann die Anwendung punktgenau erfolgen. Das aus Silikongummi in Medizinqualität bestehende EMS-Pad in elegantem Design ist extrem dünn und flexibel und passt sich perfekt an die zu behandelnde Körperstelle an. Der Hightech-Schaltkreis sorgt für energieeffiziente Behandlungen von jeweils 20 Minuten (pro Batterie bis zu 20 Behandlungen).

1.2 Was ist und kann EMS?
Die **elektrische Muskelstimulation (EMS)** ist eine weit verbreitete und allgemein anerkannte Methode und findet seit Jahren in der Sport- und Rehabilitationsmedizin Anwendung. Im Sport- und Fitnessbereich wird EMS unter anderem ergänzend zum konventionellen Muskeltraining eingesetzt, um die Leistungsfähigkeit von Muskelgruppen zu erhöhen und um die Körperproportionen den gewünschten ästhetischen Ergebnissen anzupassen. Die Anwendung der EMS geht in zwei Richtungen. Zum einen kann eine gezielte Kräftigung der Muskulatur hervorgerufen werden (aktivierende Anwendung) und zum anderen kann auch eine entspannende, erholende Wirkung (relaxierende Anwendung) erzielt werden.

Zur **aktivierenden Anwendung** gehören:
- Muskeltraining zur Erhöhung der Ausdauerleistung und/oder
- Muskeltraining zur Unterstützung der Kräftigung bestimmter Muskeln oder Muskelgruppen, um gewünschte Veränderungen der Körperproportionen zu erreichen.

Zur **relaxierenden Anwendung** gehören:
- Muskelrelaxation zur Lösung von muskulären Verspannungen.
- Verbesserung bei muskulären Müdigkeitserscheinungen.
- Beschleunigung der Muskelregeneration nach hoher muskulärer Leistung (z.B. nach einem Marathon).

EMS-Geräte funktionieren durch Einbringung von Strom über die Haut. Der Gel-Film dient hierbei als Übertragungsmedium, welches einem natürlichen Verschleiß unterliegt. Ist kein ausreichender Kontakt über den Gel-Film mehr möglich, das EMS-Pad haftet nicht vollflächig auf der Haut, muss dieser getauscht werden. Andernfalls kann die partiell erhöhte Stromdichte zu Hautirritationen führen.

1.3 Lieferumfang
- 1 x EMS-Pad
- 1 x selbsthaftendes Gel-Film-Set
- 1 x 3V Batterie CR2032

Nachkaufartikel
- 1 x selbsthaftendes Gel-Film-Set und 1 x Batterie, Art.-Nr.: 647.16

Bei Bedarf wenden Sie sich bitte rechtzeitig an die angegebene Service-Adresse.

ACHTUNG!
Verwenden Sie das EMS-Pad ausschließlich:
- Am Menschen.
- Für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
- Zur äußerlichen Anwendung.
- Mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Zubehörteilen, ansonsten erlischt der Garantieanspruch.

2. Wichtige Hinweise
Eine Anwendung des Gerätes ersetzt keine ärztliche Konsultation und Behandlung. Befragen Sie bei jeder Art von Schmerz oder Krankheit deshalb immer zunächst Ihren Arzt!

Hinweise zur Anwendung
WARNUNG!
Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, ist in folgenden Fällen von der Anwendung des EMS-Pad dringend abzuraten:
- Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern).
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten.
- Bei Insulinpumpenträgern.
- Bei hohem Fieber (z.B. > 39 °C).
- Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen.
- Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie).
- Bei einer bestehenden Schwangerschaft.
- Bei vorliegenden Krebserkrankungen.
- Nach Operationen, bei denen verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten.
- Wenn Sie in der Vergangenheit eine Rückenoperation hatten und die Rückenschmerzen auf einen vergangenen Eingriff oder einen Unfall zurückzuführen sind.
- Wenn Sie an metabolischer Arthritis leiden.
- Eine Anwendung in der Nähe des Herzens muss unterbleiben. Stimulationselektroden dürfen an keiner Stelle des vorderen Brustkorbs (durch Rippen und Brustbein gekennzeichnet) angewandt werden, insbesondere nicht an beiden großen Brustmuskeln. Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.
- Am knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachenraumes oder des Kehlkopfes.
- Im Bereich des Halses/Halsschlagader/über dem Nacken.
- Im Bereich der Genitalien.
- Auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder entzündeter) Haut, (z.B. bei schmerzhaften und schmerzlosen Entzündungen, Rötungen, Hautausschlägen (z.B. Allergien), Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen und offenen sowie sich im Heilungsprozess befindliche Wunden, an Operationsnarben die in der Heilung begriffen sind).
- In Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit wie z.B. im Badezimmer oder beim Baden oder Duschen.
- Nicht nach Alkoholkonsum verwenden.
- Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät.

Halten Sie vor einer Anwendung des Geräts Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt bei:
- Akuten Erkrankungen, insbesondere bei Verdacht oder Vorliegen von Bluthochdruckerkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Neigung zu thrombo-embolischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Neubildungen.
- Allen Hauterkrankungen oder offenen Wunden.
- Nicht abgeklärten chronischen Schmerzzuständen, unabhängig von der Körperregion.
- Diabetes.
- Allen Sensibilitätsstörungen mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z.B. Stoffwechselstörungen).
- Gleichzeitig durchgeführten medizinischen Behandlungen.
- Mit der Stimulationsbehandlung auftretenden Beschwerden.
- Beständigen Hautreizungen aufgrund von langzeitiger Stimulation an der gleichen Elektrodenstelle.

VORSICHTSMASSNAHMEN:
- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern und verwenden Sie es nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten (z.B. Handys), da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann.
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit. Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Das Gerät ist zur Eigenanwendung geeignet.
- Das Gerät darf aus hygienischen Gründen nur bei einer Person angewendet werden.
- Sollte das Gerät nicht korrekt funktionieren, sich Unwohlsein oder Schmerzen einstellen, brechen Sie die Anwendung sofort ab.
- Schalten Sie das EMS-Pad ab, bevor Sie es anbringen bzw. entfernen.
- Modifizieren Sie auf keinen Fall das EMS-Pad (z.B. durch Beschnitt). Dies führt zu höherer Stromdichte und kann gefährlich sein.
- Nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigem Bedienen von Maschinen anwenden.
- Nicht anwenden bei allen Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehene Reaktion (z.B. verstärkte Muskelkontraktion trotz niedriger Intensität) gefährlich werden kann.
- Achten Sie darauf, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte wie Gürtelschnallen oder Halsbänder in Kontakt mit den Elektroden gelangen können. Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Eine Vorbehandlung der Haut mit fettenden Cremes oder Salben wird nicht empfohlen.
- Verwenden Sie keine Klebebänder, Bandagen oder andere Hilfsmittel außer dem vorgesehenen Gel-Film, um das EMS-Pad auf Ihrer Haut anzubringen. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung des Gel-Films zu Hautverletzungen führen.
- Möglicherweise müssen Sie das Gerät unter medizinischer Aufsicht anwenden.
- Eine längere Stimulation an derselben Stelle kann zu Hautirritationen führen. Wenden Sie sich an einen Hautarzt, sollten die Hautirritationen bestehen bleiben.
- Führen Sie die Anwendung in den ersten Minuten im Sitzen oder Liegen durch, um in den seltenen Fällen vagaler Reaktion (Schwächegefühl) nicht unnötiger Verletzungsgefahr ausgesetzt zu sein. Stellen Sie bei Eintreten eines Schwächegefühls sofort das Gerät ab und legen Sie die Beine hoch (ca. 5 –10 Min.).

Batterien
WARNUNG!
- Achten Sie darauf, dass Batterien nicht in die Hände von Kindern gelangen. Kinder könnten Batterien in den Mund nehmen und verschlucken. Dies kann zu ernsthaften Gesundheitsschäden führen. In diesem Fall sofort einen Arzt aufsuchen!
- Normale Batterien dürfen nicht geladen, erhitzt oder ins offene Feuer geworfen werde (**Explosionsgefahr!**)

ACHTUNG
- Batterien dürfen nicht auseinander genommen und nicht kurzgeschlossen werden.
- Auslaufende Batterien können Beschädigungen am Gerät verursachen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.

Vorsicht!
- Ausgelaufene oder beschädigte Batterien können bei Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen. Benutzen Sie in diesem Fall geeignete Schutzhandschuhe.

Beschädigung
- Benutzen Sie das EMS-Pad bei Beschädigungen im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das EMS-Pad selbständig zu öffnen und/oder zu reparieren. Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

Reinigung
- Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät nach Gebrauch mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. Falls dies doch einmal der Fall sein sollte, dann verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn es vollständig getrocknet ist.
- Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.

beurer EM 20 EMS Sixpack Pad

Beurer GmbH,
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
Mail: kd@beurer.de

ENGLISH

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Please read these instructions carefully before using the device.

LOT	LOT number
	Expiry date
	Manufacturer
3V 1x CR2032	1 x CR2032 battery
	Important! Read the instructions for use.
	Application part, type BF

1. Getting to know your device
1.1 What is the EMS-pad?
The innovative EMS Sixpack Pad is a self-adhesive EMS device for muscle training and relaxation. The device can be applied with accuracy thanks to the use of EMS technology. Made from medical-quality silicone rubber, the elegantly designed EMS pad is extremely slim and flexible and adapts perfectly to the area to be treated. The high-tech circuit provides energy-efficient treatments of 20 minutes each (up to 20 treatments per battery).

1.2 What is EMS and what can it do?
Electrical muscle stimulation (EMS) is a widespread and generally recognised method and has been used in sports medicine and rehabilitation for years. In sports and fitness, EMS is used to complement conventional muscle training, to increase the performance of muscle groups and to adjust physical proportions to achieve the desired aesthetic results. There are two different types of EMS application: One is for targeted strengthening of the muscles (activating application), and the other is to achieve a relaxing, restful effect (relaxing application).

The **activating application** involves:
- Muscle training to increase endurance and/or
- Muscle training to support the strengthening of specific muscles or muscle groups, and to achieve the desired changes to physical proportions.

The **relaxing application** involves:
- Muscle relaxation for easing muscle tension.
- Improving symptoms of muscular fatigue.
- Acceleration of muscle regeneration after high muscle performance (e.g. after a marathon).

EMS devices work by passing electrical currents over the skin. The gel film is used as a transfer medium and is subject to natural wear and tear. The gel film must be replaced if it stops providing sufficient contact, as this will prevent the EMS pad from sticking to the skin. If it is not replaced, the partially increased current density could irritate the skin.

1.3 Included in the delivery
- 1 x EMS-pad
- 1 x self-adhesive gel film set
- 1 x 3V CR2032 battery

Replacement items
- 1 x self-adhesive gel film set and 1 x battery, item no.: 647.16

When necessary, please contact Customer Services at the address provided in good time.

IMPORTANT!
The EMS pad must only be used
- On people.
- For the intended purpose and as specified in these instructions for use. Any improper use can be dangerous.
- For external use.
- Use only with the original accessories supplied, which can be re-ordered. Failure to do so invalidates the warranty.

2. Important notes
The device is not a substitute for medical consultation and treatment. Consult your doctor first if you are experiencing any pain or are suffering from an illness.

Instructions for application
WARNING!
To avoid damage to health, we strongly advise against using the EMS pad in the following situations:
- If you have implanted electrical devices (e.g. a pacemaker).
- If you have metal implants.
- If you use an insulin pump.
- If you have a high temperature (e.g. > 39 °C).
- If you have a known or acute cardiac arrhythmia, or disorders of the heart's impulse and conduction system.
- If you suffer from a seizure disorder (e.g. epilepsy).
- If you are pregnant.
- If you have cancer.
- After an operation, if strong muscle contractions could affect the healing process.
- If you have had a back operation in the past and the back pain is due to the surgery or an accident.
- If you suffer from metabolic arthritis.
- The device must never be used near to the heart. The stimulation electrodes must not be placed on any part of the front ribcage (where the ribs and breastbone are located), especially not on the two large pectorals. This can increase the risk of ventricular fibrillation and induce cardiac arrest.
- On the skeletal skull structure, or around the mouth, throat or larynx.
- In the neck area/carotid artery area/above the neck.
- In the genital area.
- On acutely or chronically diseased (injured or irritated) skin (e.g. inflamed skin - whether painful or not, reddened skin, rashes, e.g. allergies, burns, bruises, swellings, both open and healing wounds, and post-operative scars where the healing process could be affected).
- In humid environments (e.g. in the bathroom) or when bathing or showering.
- Do not use after consuming alcohol.
- Do not use if connected to a high-frequency surgical device.

Before using the device, consult your doctor if any of the following applies to you:
- Serious illnesses, in particular if you suspect or have been diagnosed with high blood pressure, a blood coagulation disorder, propensity to thrombo-embolic conditions or recurrent malignant growths.
- Skin diseases or open wounds.
- Unexplained chronic pain in any part of the body.
- Diabetes.
- Any sensory impairment that reduces the feeling of pain (e.g. metabolic disorders).
- If you are receiving medical treatment.
- If you are already having stimulation treatment for existing conditions.
- If you suffer from persistently irritated skin due to long-term stimulation at the same electrode site.

PRECAUTIONS:
- Hold the device away from sources of heat and do not use it in close proximity (approx. 1 m) to shortwave or microwave devices (e.g. mobile phones), as doing so can result in unpleasant current peaks.
- Do not expose the device to direct sunlight or high temperatures.
- Protect the device from dust, dirt and humidity. Never immerse the device in water or other liquids.
- The device is suitable for self-treatment.
- For hygienic reasons, the device may only be used on one person.
- If the device does not work properly, or you feel unwell or experience pain, stop using it immediately.
- Switch off the EMS pad before attaching or removing it.
- Do not adapt the EMS pad in any way (e.g. by cutting or trimming it). This will produce a higher current density and can be dangerous.
- Do not use whilst asleep, driving a vehicle or operating machinery.
- Do not use whilst undertaking any activity where an unexpected reaction (e.g. strong muscle contractions even at low intensity) could be dangerous.
- Ensure that no metallic objects (e.g. belt buckles or necklaces) come into contact with the electrodes during stimulation. If you are wearing jewellery or have piercings in the area to be treated (e.g. a navel piercing), these must be removed before using the device. Failure to do so could result in spot burns.
- Keep the device away from children.
- Pre-treating the skin with greasy creams or lotions is not recommended.
- Do not use adhesive tapes, bandages or any aid other than the designated gel film to apply the EMS pad to your skin. Otherwise the unequal distribution of the gel film could lead to skin lesions.
- The device should be used under medical supervision where possible.
- Stimulation on the same area for a long period of time could irritate the skin. Please consult a dermatologist if skin irritation persists.
- During the initial few minutes, use the device while sitting or lying down to minimise the risk of accidental injuries as a consequence of isolated cases of vagal responses (feeling of faintness). If you feel faint, switch off the device immediately, lie down and support the legs in an elevated position (approx. 5 – 10 min).

Batteries
WARNING!
- Keep batteries out of the reach of children. Children could put batteries in their mouth and swallow them. This may severely damage their health. In such cases, seek medical assistance immediately!
- Normal batteries must not be charged, heated or thrown into an open fire (**risk of explosion!**).

IMPORTANT
- Batteries must not be taken apart or short circuited.
- Leaking batteries may damage the device. If you do not intend to use the device for long periods, remove the batteries from the battery compartment.

Attention!
- Leaking or damaged batteries may burn the skin therefore use suitable protective gloves if this is the case.

Damage
- If the EMS pad is damaged or you have any doubts, do not use it and contact your retailer or Customer Services at the address provided.
- Switch the device off immediately if it is faulty or not working properly.
- Do not attempt to open and/or repair the EMS pad yourself. Repairs may only be carried out by Customer Services or authorised suppliers. Failure to comply will result in voiding of the warranty.
- The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or careless use.

Cleaning
- Remove the batteries from the device before cleaning.
- Clean the device after use with a soft, slightly damp cloth. If it is very dirty, you can also moisten the cloth with a mild soapy solution.
- Ensure that no water gets into the device. If this happens, only use the device again once it has fully dried out.
- Do not use any chemical or abrasive cleaning agents.

Storage
- Re-apply the protective film to the gel film after use.
- If you do not plan to use the device for a long period of time, we recommend that you store it in the original packing in a dry environment, ensuring it is not weighed down by additional items.

beurer EM 20 Coussin EMS abdominal

Beurer GmbH,
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
Mail: kd@beurer.de

FRANÇAIS

Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Veuillez lire attentivement ces instructions d'utilisation avant d'utiliser l'appareil.

LOT	Numéro de LOT
	Date de péremption
	Fabricant
3V 1x CR2032	1 pile CR2032
	Attention ! Veuillez lire le mode d'emploi.
	Appareil de type BF

1. Familiarisation avec l'appareil
1.1 Qu'est-ce que le coussin EMS ?
Le coussin EMS abdominal est un appareil EMS autocollant innovant, destiné à la musculation et à la relaxation musculaire. La technologie EMS qu'il emploie permet de l'utiliser avec une précision inégalée. Le coussin EMS en gomme silicone de qualité médicale et au design élégant est extrêmement fin et flexible et s'adapte parfaitement à la zone du corps à traiter. Le circuit intégré haute technologie assure des traitements à haute efficacité énergétique de 20 minutes chacun (jusqu'à 20 traitements par pile).

1.2 Qu'est-ce que l'EMS et à quoi sert-elle ?
L'**électrostimulation des muscles (EMS)** est une méthode très répandue et globalement reconnue, utilisée depuis des années dans la médecine sportive et la rééducation. En sport et en fitness, l'EMS est entre autre utilisée en complément d'une musculation classique pour augmenter la performance des groupes musculaires et adapter les proportions corporelles aux résultats esthétiques souhaités. L'utilisation de l'EMS se fait dans deux directions. Une des directions peut susciter un renforcement ciblé de la musculature (utilisation active) et l'autre direction peut produire un effet de détente et de récupération (utilisation relaxante).

L'**utilisation active** comprend :
- musculation pour augmenter l'endurance et/ou
- musculation pour un renforcement simplifié de muscles spécifiques ou de groupes musculaires, afin d'obtenir les changements corporels souhaités.

L'**utilisation relaxante** comprend :
- relaxation des muscles pour éliminer les tensions musculaires.
- amélioration en cas d'apparition de fatigue musculaire.
- Accélération de la régénération des muscles après une performance musculaire importante (par ex. après un marathon).

Les appareils EMS fonctionnent en transmettant du courant à travers la peau. Le film-gel sert de médium de transmission qui subit une usure naturelle. Si un contact suffisant n'est plus possible à travers le film-gel, le coussin EMS ne colle plus entièrement à la peau et doit être remplacé. Dans le cas contraire, l'augmentation partielle de la densité du courant peut provoquer des irritations cutanées.

1.3 Livraison
- 1 coussin EMS
- 1 kit de films-gel autocollants
- 1 pile CR2032 3V

Articles de rechange
- 1 kit de films-gel autocollants et 1 pile, Art. n° : 647.16

Au besoin, adressez-vous directement à l'adresse du service après-vente indiquée.

ATTENTION !
Utilisez exclusivement le coussin EMS :
- Sur un être humain.
- Aux fins pour lesquelles il a été conçu et de la manière indiquée dans ce mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse.
- À usage externe uniquement.
- Avec les accessoires fournis et de rechange originaux ; dans le cas contraire, la garantie est annulée.

2. Conseils importants
L'utilisation de l'appareil ne remplace pas une consultation et un traitement médicaux. C'est pourquoi en cas de tout type de douleur ou de maladie, veuillez toujours consulter d'abord votre médecin !

Conseils d'utilisation
AVERTISSEMENT !
Pour éviter d'endommager la santé, l'utilisation du coussin EMS est fortement déconseillée dans les cas suivants :
- Appareils électriques implantés (par ex. stimulateurs cardiaques).
- Présence d'implants métalliques.
- Porteurs de pompe à insuline.
- En cas de forte fièvre (par ex. > 39 °C).
- En cas de troubles du rythme cardiaque connus ou aigus et d'autres troubles de la conduction et de l'excitation cardiaques.
- En cas de crises (par ex. épilepsie).
- Pendant une grossesse.
- En cas de cancer.
- Après des opérations, lorsque de fortes contractions musculaires peuvent perturber le processus de guérison.
- En cas d'opération du dos et de douleurs dorsales dues à une intervention antérieure ou à un accident.
- En cas d'arthrite.
- Ne pas utiliser à proximité du cœur. Les électrodes de stimulation ne doivent être utilisées à aucun endroit du torse (délimité par les côtes et le sternum), en particulier les deux grands muscles pectoraux. Ceci peut augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et provoquer un arrêt cardiaque.
- Sur le crâne, dans la zone de la bouche, de la gorge ou du larynx.
- Dans la zone du cou/de la carotide/sur la nuque.
- Dans la zone des parties génitales.
- Sur une peau atteinte d'une maladie chronique ou aiguë (blessée ou enflammée) (par ex. en cas d'inflammations douloureuses et indolores, rougeurs, éruptions cutanées (par ex. allergies), brûlures, contusions, gonflements ou blessures ouvertes ou en cours de guérison, des cicatrices d'opération impliquées dans la guérison).
- Dans des environnements à humidité élevée, par ex. dans la salle de bain ou en prenant un bain ou une douche.
- Ne pas utiliser après avoir consommé de l'alcool.
- En cas de connexion simultanée à un appareil chirurgical haute fréquence.

Avant d'utiliser l'appareil, consultez votre médecin traitant en cas de :
- maladies aiguës, en particulier en cas de soupçon ou de présence d'hypertension, de troubles de la coagulation sanguine, de prédisposition aux maladies thromboemboliques ainsi qu'en cas de néoplasmes malins.
- Toutes les maladies de la peau ou plaies ouvertes.
- Douleurs chroniques non expliquées, indépendamment de la zone du corps.
- Diabète.
- Tous les troubles de la sensibilité avec diminution de la sensation de douleur (par ex. troubles du métabolisme).
- Traitements médicaux menés en parallèle.
- Troubles survenus suite au traitement par stimulation.
- Irritations cutanées persistantes dues à une stimulation prolongée au même emplacement des électrodes.

MESURES DE PRÉCAUTION :
- Gardez l'appareil éloigné des sources de chaleur et ne l'utilisez pas à proximité (~1 m) d'appareils à ondes courtes ou micro-ondes (par ex. téléphones portables), car ceci pourrait provoquer des pics de courant désagréables.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées.
- Protégez l'appareil de la poussière, la saleté et l'humidité. Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.
- L'appareil est approprié pour une utilisation autonome.
- Pour des raisons d'hygiène, l'appareil doit être utilisé par une personne uniquement.
- Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou si des indispositions ou des douleurs apparaissent, interrompez immédiatement l'utilisation.
- Arrêtez le coussin EMS avant de le poser ou de le retirer.
- Ne modifiez en aucun cas le coussin EMS (par ex. en le coupant). Ceci provoquerait une augmentation de la densité du courant et peut être dangereux.
- Ne pas utiliser pendant le sommeil, en conduisant un véhicule ou en opérant des machines.
- Ne pas utiliser en parallèle de toutes les activités dans lesquelles une réaction imprévisible (par ex. contraction musculaire renforcée malgré une faible intensité) peut être dangereuse.
- Assurez-vous qu'aucun objet métallique comme des boucles de ceinture ou des colliers ne peut entrer en contact avec les électrodes pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou piercings dans la zone d'utilisation (par ex. piercing au nombril), vous devez les retirer avant d'utiliser l'appareil car ils pourraient provoquer des brûlures locales.
- Gardez l'appareil éloigné des enfants afin d'éviter les éventuels dangers.
- Un traitement préalable de la peau avec des crèmes grasses ou des pommades n'est pas recommandé.
- N'utilisez aucun adhésif, bandage ou autre que le film-gel prévu à cet effet pour placer le coussin EMS sur votre peau. Dans le cas contraire, une adhérence non uniforme du film-gel peut provoquer des lésions cutanées.
- Nous vous conseillons d'utiliser l'appareil sous surveillance médicale.
- Une stimulation trop longue d'une même zone peut entrainer des irritations cutanées. Consultez un dermatologue si les irritations cutanées subsistent.
- Durant les premières minutes, utilisez l'appareil en position assise ou allongée afin de ne pas risquer de vous blesser inutilement en raison d'un malaise vagal (sensation de faiblesse), ce qui arrive rarement. En cas de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'appareil et surélevez vos jambes (pendant 5 à 10 minutes).

Piles
AVERTISSEMENT !
- Veillez à ce que les piles restent hors de portée des enfants. Les enfants pourraient porter les piles à la bouche et les avaler, ce qui peut conduire à de graves problèmes de santé. Dans cette situation, consultez immédiatement un médecin !
- Les piles normales ne doivent pas être rechargées, chauffées ou lancées au feu (**risque d'explosion !**)

ATTENTION
- Les piles ne doivent pas être désassemblées, ni court-circuitées.
- Des piles qui fuient peuvent endommager l'appareil. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, retirez les piles du compartiment à piles.

Attention !
- Les piles usagées ou endommagées peuvent provoquer des irritations cutanées. Veillez à porter des gants de protection appropriés.

Dommages
- Si le coussin EMS est endommagé, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué en cas de doute.
- Éteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou présente des défauts de fonctionnement.
- N'essayez en aucun cas d'ouvrir vous-même le coussin EMS et/ou de le réparer. Seul le service client ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.
- Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

Nettoyage
- Retirez les piles de l'appareil avant chaque nettoyage.
- Après l'utilisation, nettoyez l'appareil avec un chiffon doux légèrement humidifié. En cas de salissures plus importantes, vous pouvez également humidifier légèrement le chiffon avec de la lessive.
- Assurez-vous que l'eau ne s'infiltre pas à l'intérieur. Si cela devait se produire, utilisez de nouveau l'appareil uniquement lorsqu'il est complètement sec.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergent chimique ou d'abrasif.

Stockage
- Après utilisation, remettez le film de protection sur le film-gel.

beurer EM 20 EMS-Pad Sixpack

Beurer GmbH,
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
Mail: kd@beurer.de

ESPAÑOL

Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, haga que estén accesibles para otros usuarios y observe las indicaciones.

Lea detenidamente estas instrucciones de uso antes de utilizar el aparato.

LOT	Número de lote
	Fecha de caducidad
	Fabricante
3V 1x CR2032	1 pila CR2032
	Atención: lea las instrucciones de uso.
	Pieza de aplicación tipo BF

1. Información general
1.1 ¿Qué es el EMS-Pad?
El innovador EMS-Pad Sixpack es un aparato de estimulación muscular (EMS) autoadhesivo para el entrenamiento y la relajación muscular. Gracias al uso de la tecnología EMS, el tratamiento puede aplicarse en un punto exacto. El EMS-Pad, fabricado en goma de silicona sanitaria y de elegante diseño, es extremadamente delgado y flexible, y se adapta perfectamente a las zonas del cuerpo que queremos tratar. El circuito de alta tecnología proporciona tratamientos de 20 minutos de forma energéticamente eficiente (hasta 20 tratamientos por pila).

1.2 ¿Qué es la EMS y para qué sirve?
La **electroestimulación muscular (EMS)** es un método muy extendido y ampliamente reconocido que se aplica desde hace años en el campo de la medicina deportiva y la rehabilitación. En el ámbito del deporte y el fitness, la EMS, entre otras cosas, se utiliza para complementar entrenamientos musculares convencionales con el fin de aumentar el rendimiento de los grupos de músculos y adaptar las proporciones corporales a los resultados estéticos deseados. Con la utilización de la EMS se pueden buscar dos efectos. Por un lado puede producir un fortalecimiento intencionado de la musculatura (efecto activador) y, por otro, también puede obtenerse un efecto tranquilizante y reparador (efecto relajante).

Como **efecto activador**:
- Entrenamiento muscular para aumentar la resistencia y/o
- entrenamiento muscular para complementar el fortalecimiento de determinados músculos o grupos de músculos y conseguir los cambios deseados en las proporciones corporales.

Como **efecto relajante**:
- Relajación muscular para liberar tensiones musculares.
- Mejora de los signos de sobrecarga muscular.
- Aceleración de la regeneración de los músculos tras un gran esfuerzo muscular (p. ej. tras una maratón).

El aparato de EMS funciona aplicando corriente sobre la piel. La película de gel, que sufre un proceso de desgaste natural, sirve de medio de transmisión. Si el contacto a través de la película de gel deja de ser suficiente, el EMS-Pad no se adhiere en toda su superficie a la piel y debe sustituirse. De lo contrario, el aumento parcial de la densidad de corriente podría producir irritaciones cutáneas.

1.3 Artículos suministrados
- 1 EMS-Pad
- 1 juego de películas de gel autoadhesivas
- 1 pila de 3V CR2032

Artículos de postventa
- 1 juego de películas de gel autoadhesivas y 1 pila, n.º de art.: 647.16

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente si es necesario.

ATENCIÓN
El EMS-Pad solo puede utilizarse:
- En personas.
- Para el fin para el que ha sido diseñado y del modo expuesto en estas instrucciones de uso. Todo uso inadecuado puede ser peligroso.
- De forma externa.
- Con los accesorios originales que incluye o de posventa; de lo contrario, la garantía queda invalidada.

2. Indicaciones importantes
La utilización del aparato no exime de acudir al médico ni de seguir el tratamiento que este le indique. Por lo tanto, todos los dolores o enfermedades deben consultarse primero con un médico.

Indicaciones de utilización
ADVERTENCIA
Para evitar daños a la salud, se aconseja no usar el EMS-Pad bajo ningún concepto en los siguientes casos:
- Si tiene implantes eléctricos (como un marcapasos, por ejemplo).
- Si tiene implantes metálicos.
- Si lleva una bomba de insulina.
- Si tiene fiebre alta (p. ej. > 39 °C).
- Si padece de alteraciones del ritmo cardiaco conocidas o agudas y de otros problemas de generación y transmisión de impulsos en el corazón.
- Si sufre ataques (p. ej., de epilepsia).
- Si está embarazada.
- Si padece cáncer.
- Tras someterse a operaciones cuyo proceso de recuperación podría verse perjudicado por contracciones fuertes de los músculos.
- Si en el pasado se ha sometido a una operación de espalda y si el dolor de espalda se debe a una intervención anterior o a un accidente.
- Si padece artritis metabólica.
- No debe utilizarse en zonas cercanas al corazón. Los electrodos de estimulación no deben aplicarse en la parte delantera de la caja torácica (donde se encuentran las costillas y el esternón) y no debe aplicarse en los pectorales en particular. Esto podría aumentar el riesgo de fibrilación ventricular y causar una parada cardiaca.
- En el cráneo, en las zonas de la boca, la faringe y la laringe.
- En la zona del cuello/la carótida/en la nuca.
- En la zona genital.
- Sobre piel con enfermedades agudas o crónicas, dañada o inflamada [p. ej., con inflamaciones dolorosas o indoloras, enrojecimiento, erupciones cutáneas (como alergias), quemaduras, contusiones, hinchazones, heridas abiertas o en proceso de curación, o en cicatrices postoperatorias en fase de curación].
- En entornos con un nivel de humedad elevado, como el cuarto de baño, o durante el baño o la ducha, por ejemplo.
- Después de haber consumido alcohol.
- Si está conectado al mismo tiempo a un equipo quirúrgico de alta frecuencia.

Consulte a su médico antes de utilizar el aparato en caso de:
- Padecer o sospechar que pueda padecer enfermedades graves, enfermedades hipertensivas, trastornos de la coagulación, tendencia a las enfermedades tromboembólicas y crecimientos malignos en particular.
- Tener cualquier enfermedad de la piel o heridas abiertas.
- Sufrir dolores crónicos de origen desconocido, independientemente de la zona corporal.
- Diabetes.
- Sufrir cualquier trastorno de la sensibilidad con reducción de la sensación de dolor (como p. ej., trastornos metabólicos).
- Realizar al mismo tiempo tratamientos médicos.
- Surgir molestias con el tratamiento de estimulación.
- Producirse irritaciones de la piel permanentes tras periodos de estimulación prolongados en la misma zona de colocación del electrodo.

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN
- Mantenga el aparato alejado de fuentes de calor y no lo utilice cerca (~1 m) de aparatos de onda corta o microondas (como teléfonos móviles), ya que estos pueden causar desagradables picos de corriente.
- No exponga el aparato a la luz directa del sol ni a temperaturas elevadas.
- Proteja el aparato del polvo, la suciedad y la humedad. No sumerja nunca el aparato en agua ni en ningún otro líquido.
- El aparato es apropiado para su uso particular.
- Por razones de higiene, el aparato debe ser utilizado por una sola persona.
- Si el aparato no funcionase correctamente, o produjese malestar o dolores, interrumpa inmediatamente su utilización.
- Apague el EMS-Pad antes de colocarlo o retirarlo.
- No modifique el EMS-Pad en ningún caso (por ejemplo, recortándolo). Ello produciría una mayor densidad de corriente y puede resultar peligroso.
- No se debe utilizar mientras se duerme, se conduce o se maneja maquinaria.
- No se debe utilizar mientras se realizan actividades en las que una reacción imprevista (como contracciones musculares fuertes a pesar de la baja intensidad) pueda ser peligrosa.
- Vigile que durante la estimulación no entren en contacto con los electrodos objetos metálicos, como puedan ser la hebilla del cinturón o un collar. Si lleva joyas o piercings (p. ej., un piercing en el ombligo) en la zona de aplicación, quíteselos antes de utilizar el aparato dado que podrían producirle quemaduras.
- Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños para evitar posibles peligros.
- No se recomienda el uso previo de cremas o pomadas que contengan aceites.
- No utilice cinta adhesiva, vendajes ni otros elementos que no sean la película de gel prevista para colocar el EMS-Pad sobre la piel. En caso contrario, la adherencia irregular de la película de gel podría provocar lesiones en la piel.
- Es posible que deba utilizar el aparato bajo supervisión médica.
- Una estimulación demasiado prolongada podría provocar irritaciones cutáneas localizadas. En caso de que dichas irritaciones persistan, consulte a un dermatólogo.
- Durante los primeros minutos de la aplicación, permanezca sentado o tumbado para evitar un riesgo innecesario de lesiones en el muy infrecuente caso de una reacción vagal (sensación de debilidad). Si empieza a sentir debilidad, desconecte inmediatamente el aparato y coloque las piernas hacia arriba (durante aprox. 5 –10 min.).

Pilas
ADVERTENCIA
- No deje nunca las pilas al alcance de los niños; podrían llevárselas a la boca y tragárselas, lo que supondría un grave riesgo para su salud. Si se da el caso, acuda inmediatamente al médico.
- Las pilas normales no se deben recargar, calentar ni arrojar al fuego (**¡peligro de explosión!**)

ATENCIÓN
- Las pilas no se pueden abrir ni poner en cortocircuito.
- Las baterías o pilas caducadas pueden ocasionar daños al aparato. Si no va a usar el aparato durante mucho tiempo, saque las pilas de su compartimento.

¡Atención!
- Las fugas de las pilas o las pilas dañadas pueden causar quemaduras al contacto con la piel. En tal caso, utilice guantes de protección adecuados.

Deterioro
- Si el EMS-Pad presenta daños, en caso de duda no lo utilice y póngase en contacto con su distribuidor o con el servicio de atención al cliente en la dirección indicada.
- Apague el aparato de inmediato si presenta defectos o se producen fallos de funcionamiento.
- No intente bajo ninguna circunstancia abrir y/o reparar usted mismo el EMS-Pad. Las reparaciones sólo deben ser realizadas por el servicio de atención al cliente o por distribuidores autorizados. El incumplimiento de esta norma anula la garantía.
- Por lo tanto, el fabricante declinará toda responsabilidad por daños y perjuicios debidos a un uso inadecuado o incorrecto.

Limpieza
- Retire la pila del aparato antes de limpiarlo.
- Limpie con cuidado el aparato después de su utilización con un paño suave ligeramente humedecido. Si hay mucha suciedad, el paño puede humedecerse con agua ligeramente jabonosa.
- Evite que entre agua en el aparato. Si esto se produjese, no vuelva a utilizar el aparato hasta que no esté completamente seco.
- No utilice limpiadores químicos ni abrasivos para su limpieza.

beurer EM 20 Pad EMS Sixpack

Beurer GmbH,
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
Mail: kd@beurer.de

ITALIANO

La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Prima di utilizzare l'apparecchio, leggere attentamente le istruzioni per l'uso.

LOT	Codice lotto
	Data di scadenza
	Produttore
3V 1x CR2032	1 batteria CR2032
	Attenzione! Leggere le istruzioni per l'uso.
	Parte applicativa tipo BF

1. Introduzione
1.1 Che cos'è il pad EMS?
L'innovativo pad EMS Sixpack è un apparecchio EMS autoadesivo per l'allenamento e il rilassamento muscolare. Grazie alla tecnologia EMS integrata, l'applicazione può avvenire in modo molto preciso. Realizzato in gomma siliconica per l'uso medico, il pad EMS presenta un design elegante: sottilissimo e flessibile, è in grado di adattarsi perfettamente al punto del corpo da trattare. Il circuito di commutazione high-tech consente trattamenti di 20 minuti con uno sfruttamento efficiente dell'energia (fino a 20 trattamenti per batteria).

1.2 Che cos'è l'EMS e come funziona?
L'**EMS (Electrical Muscle Stimulation, stimolazione muscolare elettrica)**, è un metodo ampiamente diffuso e riconosciuto, utilizzato da diversi anni nel campo della medicina sportiva e riabilitativa. Nel settore sportivo e del fitness, l'EMS viene utilizzata tra l'altro come supporto all'allenamento muscolare tradizionale per aumentare la potenza muscolare e adattare le proporzioni fisiche all'aspetto estetico desiderato. L'impiego dell'EMS ha una duplice applicazione: da un lato consente di rafforzare la muscolatura (azione attivante) e dall'altro ha un effetto distensivo e rilassante (azione rilassante).

Alcuni esempi di **azione attivante**:
- Allenamento muscolare per l'incremento delle prestazioni di resistenza e/o
- allenamento muscolare per il potenziamento di singoli muscoli o di gruppi muscolari per ottenere il cambiamento desiderato delle proporzioni fisiche.

Alcuni esempi di **azione rilassante**:
- Rilassamento muscolare ai fini dello scioglimento di eventuali contratture.
- Miglioramento in caso di affaticamento muscolare.
- Accelerazione della rigenerazione muscolare in seguito a prestazioni muscolari elevate (ad esempio, dopo una maratona).

Gli apparecchi EMS funzionano attraverso la trasmissione di scariche elettriche sulla cute. Il film gel funge da mezzo di trasmissione e si usura con il passare del tempo: quando perde aderenza non consente più al pad EMS di rimanere completamente attaccato alla cute e deve essere sostituito per evitare l'insorgere di irritazioni alla pelle dovute all'aumento parziale della densità di corrente.

1.3 Fornitura
- 1 x pad EMS
- 1 x set di film gel autoadesivo
- 1 x batteria da 3V CR2032

Articoli di postvendita
- 1 x set di film gel autoadesivo e 1 x batteria, Cod. art.: 647.16

In caso di necessità, rivolgersi immediatamente al Servizio clienti indicato.

ATTENZIONE
Utilizzare il pad EMS esclusivamente:
- Su persone.
- Per lo scopo per il quale è stato concepito e descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi uso non conforme comporta un pericolo.
- Per uso esterno.
- Con gli accessori originali forniti in dotazione e ordinabili in seguito, diversamente decade ogni diritto di garanzia.

2. Indicazioni importanti
L'utilizzo dell'apparecchio non sostituisce il controllo e il trattamento medico. In presenza di dolori o malattie rivolgersi sempre prima al proprio medico.

Indicazioni per l'uso
AVVERTENZA
Per prevenire danni alla salute, si sconsiglia vivamente l'utilizzo del pad EMS:
- In presenza di apparecchi elettrici impiantati (ad es. pacemaker).
- In presenza di impianti in metallo.
- In presenza di pompa per insulina.
- In presenza di febbre alta (ad es. > 39 °C).
- In presenza di disturbi del ritmo cardiaco cronici o acuti e di altri disturbi del sistema di generazione e conduzione dell'eccitamento cardiaco.
- Nel caso in cui si soffra di epilessia.
- In gravidanza.
- Nel caso in cui si sia affetti da cancro.
- In seguito a operazioni per le quali un aumento delle contrazioni muscolari potrebbe interferire con il processo di guarigione.
- Nel caso in passato si sia stati sottoposti a un intervento alla schiena e i dolori alla schiena siano da ricondurre a un intervento subito o a un incidente.
- Se si soffre di artrite metabolica.
- Nell'area vicina al cuore. Gli elettrodi di stimolazione non devono essere assolutamente utilizzati in alcun punto della cassa toracica anteriore (la parte delineata da costole e sterno), in particolare su nessuno dei due grandi muscoli pettorali, per evitare un aumento della fibrillazione ventricolare e il rischio di un arresto cardiaco.
- Sulla scatola cranica, intorno alla bocca, alla faringe o alla laringe.
- Nella zona del collo/della carotide/sulla nuca.
- Nella zona dei genitali.
- Sulla pelle affetta da patologie acute o croniche (lesioni o infiammazioni), ad esempio, in caso di infiammazioni dolorose e indolori, arrossamenti, eruzioni cutanee (ad es. allergie), ustioni, contusioni, gonfiori e ferite aperte o in via di guarigione, su cicatrici in via di guarigione.
- In ambienti caratterizzati da un alto tasso di umidità (ad es. nella stanza da bagno), nella vasca o sotto la doccia.
- In seguito all'assunzione di alcolici.
- In contemporanea con altri apparecchi chirurgici ad alta frequenza.

Prima di utilizzare l'apparecchio, consultare il proprio medico curante nei seguenti casi:
- Malattie acute, in particolare in caso di sospetto o comprovata presenza di malattie legate all'ipertensione, disturbi della coagulazione del sangue, tendenza a malattie tromboemboliche e di neoplasie maligne.
- Malattie della pelle di qualsiasi tipo o ferite aperte.
- Stati dolorosi cronici non definiti, indipendentemente dalla zona del corpo.
- Diabete.
- Disturbi della sensibilità di qualsiasi tipo con riduzione della sensibilità al dolore (ad esempio disturbi del metabolismo).
- Trattamenti medici in corso.
- Disturbi che compaiono durante il trattamento di stimolazione.
- Irritazioni cutanee dovute a una stimolazione prolungata sullo stesso punto.

PRECAUZIONI D'IMPIEGO:
- Tenere l'apparecchio lontano da fonti di calore e non utilizzarlo in prossimità (~1 m) di apparecchi a onde corte o a microonde (ad es. telefoni cellulari), per evitare fastidiosi sbalzi di corrente.
- Non esporre l'apparecchio alla luce diretta del sole o alle alte temperature.
- Proteggere l'apparecchio da polvere, sporcizia e umidità. Non immergere l'apparecchio in acqua o altri liquidi.
- L'apparecchio è destinato all'uso personale.
- Per motivi igienici, l'apparecchio deve essere usato per una sola persona.
- Se l'apparecchio non funziona correttamente o dovessero sopraggiungere uno stato di malessere o dolori, interrompere immediatamente l'utilizzo.
- Spegnere il pad EMS prima di applicarlo o rimuoverlo.
- Non modificare in nessun caso il pad EMS (ad esempio attraverso tagli), per evitare pericoli dovuti all'aumento della densità di corrente.
- Non utilizzare l'apparecchio mentre si dorme, si guida un'auto o si usano altri macchinari.
- Non utilizzare durante tutte le attività per le quali una reazione imprevista (ad es. un aumento delle contrazioni muscolari nonostante l'intensità ridotta) possa comportare un pericolo.
- Assicurarsi che nessun oggetto metallico (quali fibbie di cinture o collane) possa entrare in contatto con gli elettrodi durante la stimolazione. Se nella zona in cui è prevista l'applicazione dell'apparecchio sono presenti gioielli o piercing (ad es. piercing all'ombelico), levarseli di dosso prima di utilizzare l'apparecchio per evitare sicure ustioni.
- Tenere lontano l'apparecchio dai bambini per evitare eventuali pericoli.
- Si consiglia di evitare di pretrattare la pelle con creme o pomate grasse.
- Non utilizzare nastri adesivi, bendaggi o altri ausili diversi dal film gel per applicare il pad EMS sulla pelle. In caso contrario l'adesione non uniforme del film gel può causare lesioni cutanee.
- Eventualmente è necessario utilizzare l'apparecchio sotto supervisione medica.
- Una stimolazione prolungata sullo stesso punto può provocare irritazioni cutanee. Nel caso dovessero insorgere irritazioni cutanee, rivolgersi a un dermatologo.
- Durante i primi minuti di applicazione stare seduti o sdraiati per evitare un inutile rischio di lesioni nei rari casi di reazione vagale (senso di debolezza). Interrompere immediatamente l'utilizzo dell'apparecchio in presenza di un senso di debolezza e sollevare le gambe (circa 5-10 min.).

Batterie
AVVERTENZA
- Prestare attenzione affinché le batterie non giungano in mano ai bambini. I bambini potrebbero metterle in bocca e ingerirle, causando anche seri danni alla salute. Se il caso si verifica consultare subito un medico!
- Le batterie normali non devono essere ricaricate, riscaldate o gettate nel fuoco (**pericolo di esplosione!**).

ATTENZIONE
- Le batterie non devono essere smontate né messe in cortocircuito.
- La fuoriuscita di liquido dalle batterie può danneggiare l'apparecchio. Se l'apparecchio non venisse utilizzato per lunghi periodi, togliere le batterie dall'apposito scomparto.

Attenzione!
- Le batterie danneggiate o che hanno subito perdite possono causare ustione chimica alla pelle in caso di contatto. Usare opportuni guanti protettivi.

Danni
- Se danneggiato, non utilizzare il pad EMS in caso di dubbi e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.
- In caso di difetti o malfunzionamenti, spegnere immediatamente l'apparecchio.
- Non tentare in alcun caso di aprire e/o riparare autonomamente il pad EMS. Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti o da rivenditori autorizzati. In caso contrario, decade la garanzia.
- Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme.

Pulizia
- Prima di effettuare ogni pulizia rimuovere le batterie dall'apparecchio.
- Dopo l'utilizzo pulire l'apparecchio con un panno morbido e leggermente inumidito. Se l'apparecchio è molto sporco, inumidire leggermente il panno con acqua e sapone.
- Accertarsi che non penetri acqua nell'apparecchio. Se dovesse succedere, utilizzare nuovamente l'apparecchio solo quando è completamente asciutto.
- Per la pulizia non utilizzare detergenti chimici né prodotti abrasivi.

Conservazione
- Dopo l'uso, applicare di nuovo la pellicola protettiva sul film gel.
- Se l'apparecchio non viene usato a lungo, si consiglia di conservarlo nell'imballo originale in un ambiente secco senza sovrapporvi carichi.

beurer EM 20 EMS-Pad Sixpack

Beurer GmbH,
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
Mail: kd@beurer.de

TÜRKÇE

Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuduktan sonra, ileride tekrar kullanmak üzere saklayın. Cihazı kullanan diğer kişilerin de kılavuzu okumasını sağlayın ve içinde verilen bilgi ve uyarılara dikkat edin.

Cihazı kullanmadan önce bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun.

LOT	Parti numarası
	Son kullanma tarihi
	Üretici
3V 1x CR2032	1 adet CR2032 pil
	Dikkat! Kullanım kılavuzunu okuyun.
	Uygulama parçası tip BF

1. Ürün özellikleri
1.1 EMS Pad nedir?
Yenilikçi EMS-Pad Sixpack, kas antrenmanı ve kas rahatlatma için kendiliğinden yapışkanlı bir EMS cihazıdır. Kullanılan EMS teknolojisi sayesinde, noktasal uygulama yapılabilir. Tıbbi kalitede olan silikon lastiğinden üretilmiş şık tasarımlı EMS Pad, çok ince ve esnek olmakla beraber tedavi edilecek vücut bölgesine mükemmel şekilde uyum sağlar. İleri teknoloji anahtarlama devresi, enerjinin etkin şekilde kullanıldığı 20 dakikalık tedaviler sağlar (bir pil ile en fazla 20 tedavi sağlanır).

1.2 EMS nedir ve neler yapabilir?
Elektrikli kas stimülasyonu (EMS) tüm dünyada yaygın olan ve genel kabul görmüş bir yöntemdir ve yıllardır spor ve rehabilitasyon tıbbı alanlarında uygulanmaktadır. EMS spor ve fitness alanlarında, kas gruplarının performansını artırmak ve vücut oranlarını istenen estetik sonuçlara uygun hale getirmek için geleneksel kas çalışmalarını tamamlayıcı olarak kullanılmaktadır. EMS uygulamaları iki yönde kullanılır. Bir yandan kasların isabetli olarak güçlendirilmesi sağlanır (aktive edici uygulama) ve diğer yandan da rahatlatıcı, dinlendirici etki (gevşetici uygulama) elde edilebilir.

Aktive edici uygulama için şunlar sayılabilir:
- Kondisyonun artırılması için kas antrenmanı ve/veya
- Vücut oranlarında istenen değişikliklerin elde edilebilmesi için belirli kasların veya kas gruplarının kuvvetlendirilmesini destekleyen kas antrenmanı.

Gevşetici uygulama için şunlar sayılabilir:
- Kas tutulmalarının çözülmesi için kas gevşetme.
- Kaslardaki yorgunluk belirtilerinin iyileştirilmesi.
- Aşırı kas çalışmasından sonra (örn. bir maratondan sonra) kas yenilenmesinin hızlandırılması.

EMS cihazları, vücuda cilt üzerinden akım verilmesi ile çalışır. Doğal aşınma gösterebilecek olan jel tabakası, aktarım aracı işlevini görür. Jel tabakası ile yeterli temasın mümkün olmaması ve EMS Pad'in tamamen tüm yüzeyi kaplayacak şekilde cilde yapışmaması durumunda değiştirilmelidir. Aksi takdirde kısmen yükseltilmiş olan akım yoğunluğu, ciltte tahrişe neden olabilir.

1.3 Teslimat kapsamı
- 1 adet EMS-Pad
- 1 adet kendiliğinden yapışan jel tabakası seti
- 1 adet 3V'luk pil CR2032

Sonradan satın alınabilecek ürünler
- 1 adet kendiliğinden yapışan jel tabaka seti ve 1 adet pil, ürün no.: 647.16

İhtiyaç duyduğunuzda vakitlice belirtilen servis adresine başvurmanızı tavsiye ederiz.

DİKKAT!
EMS Pad'i sadece:
- insanlarda ve
- geliştirilme amacına uygun ve bu kullanım kılavuzunda belirtilen şekilde kullanın. Amacına uygun olmayan her türlü kullanım tehlikeli olabilir.
- Harici kullanım içindir.
- Ayrıca sadece birlikte verilen ve sonradan sipariş edilebilen orijinal aksesuar parçaları ile kullanın. Aksi takdirde garanti hakkı ortadan kalkar.

2. Önemli yönergeler
Cihazın kullanımı, doktora gitme ve tedavinin yerine geçmez. Bu yüzden her türlü ağrı veya hastalıkta daima önce doktorunuza danışın!

Kullanım ile ilgili bilgiler
UYARI!
Sağlığa zararlı olmasını önlemek için aşağıda belirtilen durumlarda EMS Pad'in kullanılması tavsiye edilmez:
- Elektrikli implantlar takılıysa (örneğin kalp atışlarını düzenleyen cihaz).
- Metal implantların mevcudiyeti durumunda.
- İnsülin pompası kullanıcılarında.
- Yüksek ateşte (örn. > 39 °C).
- Bilinen veya akut kalp ritm bozuklukları ve kalpte diğer uyarılma oluşumu ve ileti bozukluklarında.
- Nöbetli hastalıklar (örn. epilepsi).
- Hamilelik sırasında.
- Mevcut kanser hastalıklarında.
- Daha kuvvetli kas kontraksiyonlarının iyileşme sürecine zarar verebileceği ameliyatlardan sonra.
- Geçmişte sırt ameliyatı geçirdiyseniz ve sırt ağrıları geçmişteki müdahaleden veya bir kazadan kaynaklanıyorsa.
- Metabolik artrit hastalığınız varsa.
- Kalbin yakınında kullanılmamalıdır. Stimülasyon elektrotları, (kaburga ve göğüs kemiğinden oluşan) ön göğüs kafesinde uygulanmamalıdır, özellikle de her iki büyük göğüs kaslarında. Cihaz, burada ventriküler fibrilasyon riskini arttırabilir ve kalbin durmasına neden olabilir.
- Kafatası kemiğinde, ağız, orofarenks ve gırtlak bölgesinde.
- Boyun/şah damarı bölgesinde/ensenin üzerinde.
- Genital bölgede.
- Akut veya kronik olarak hastalanmış (yaralı veya iltihaplanmış) ciltte, (örn. ağrılı ve ağrısız iltihaplanma, kızarıklık, kaşıntı (örn. alerji), yanık, sıyrık, şişme ve açık ve iyileşme sürecinde olan yaralar ve ameliyattan kalan yara izleri).
- Banyo gibi nem oranı yüksek olan yerlerde veya banyo yaparken ya da duş alırken.
- Alkol tüketiminden sonra kullanılmamalıdır.
- Aynı zamanda yüksek frekanslı bir ameliyat cihazına bağlı olunduğunda.

Cihazı uygulamaya almadan önce aşağıdaki durumlarda tedavinizi yapan doktor ile irtibata geçin:
- Akut hastalıklar, özellikler de yüksek tansiyon rahatsızlıkları riskinin ya da rahatsızlığın kendisinin olması, kan pıhtılaşması bozuklukları, tromboembolik hastalıklar veya kötü huylu yeni oluşumlarda.
- Tüm cilt hastalıkları ya da açık yaralarda.
- Vücut bölgesinden bağımsız olmak üzere sebebi tespit edilmemiş kronik ağrı durumlarında.
- Diyabet.
- Ağrının daha az hissedilmesine neden olan tüm duyusal bozukluklarda (örn. metabolizma bozuklukları).
- Aynı zamanda uygulanan tıbbi tedavilerde.
- Stimülasyon uygulaması ile meydana gelen şikayetlerde.
- Aynı elektrot yerinde uzun süreli stimülasyon nedeni ile kalıcı cilt tahrişlerinde.

KORUMA TEDBİRLERİ:
- Cihazı, akımın rahatsızlık verici doruk noktalara ulaşabilmesinden dolayı ısı kaynaklarından uzak tutun ve (cep telefonu gibi) kısa veya mikrodalga cihazlarının yakınında (~1 m) kullanmayın.
- Cihazı doğrudan güneş veya yüksek sıcaklıklara maruz bırakmayın.
- Cihazı toz, kir ve rutubetten koruyun. Cihazı asla su veya başka sıvılara daldırmayın.
- Cihaz, kendi kendinize kullanım için uygundur.
- Cihaz hijyen nedeniyle yalnız bir kişiye uygulanabilir.
- Cihazın çalışmaması, kendinizi keyifsiz hissetme veya ağrıların söz konusu olması durumunda uygulamayı derhal yarıda kesin.
- EMS Pad'i, yapıştırmadan veya çıkarmadan önce kapatın.
- EMS Pad'te değişiklik yapmayın (örn. keserek). Bu, akım yoğunluğunu arttırır ve tehlikeli olabilir.
- Uykuda ve araç veya aynı zamanda makine kullanırken uygulamayın.
- Öngörülmeyen bir reaksiyonun (örn. düşük şiddete rağmen daha kuvvetli kas kontraksiyonu) tehlikeli olabileceği işlerde uygulamayın.
- Stimülasyon esnasında kemer tokası veya kolye gibi metal objelerin, elektrotlar ile temas etmemesine dikkat edin. Uygulama bölgesinde takı veya piercing (örn. göbek deliği piercingi) taşıyorsanız bunları, cihazı kullanıma almadan önce çıkartmalısınız. Aksi takdirde noktasal yanmalar meydana gelebilir.
- Olası tehlikelerin önüne geçmek için cihazı, çocuklardan uzak tutun.
- Ciltte, yağlı krem veya merhemler ile tedavi için ön hazırlık yapılması tavsiye edilmez.
- EMS Pad'i cildinize yapıştırmak için öngörülen jel tabakasının dışında yapışkan bantlar, bandajlar veya başka yardımcı malzemeler kullanmayın. Aksi takdirde, jel tabakasının eşit bir şekilde yapışmaması sonucu ciltte yaralanmalar olabilir.
- Cihazı muhtemelen tıbbi gözetim altında kullanmanız gerekebilir.
- Aynı noktanın uzun süre uyarılması ciltte tahrişe yol açabilir. Cildinizdeki tahrişler iyileşmiyorsa bir cilt doktoruna danışın.
- Uygulamayı ilk dakikalarda oturarak veya yatarak yapın, böylece en der durumlarda görülen vagal reaksiyon (halsizlik) nedeniyle gereksiz yaralanma riskine maruz kalmazsınız. Halsizlik hissi başladığında derhal cihazı kapatın ve bacaklarınızı yüksekte tutun (yakl. 5 – 10 dakika).

Piller
UYARI!
- Pillerin çocukların eline geçmemesine dikkat ediniz. Çocuklar pilleri ağzına alabilir ve yutabilir. Bu durum ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu durumda hemen bir doktora başvurulmalıdır!
- Normal piller şarj edilmemeli, ısıtılmamalı ve açık ateşe atılmamalıdır (**Patlama tehlikesi!**)

DİKKAT
- Piller parçalara ayrılmamalı ve kısa devre yapılmamalıdır.
- Sızıntı yapan piller cihazınızda hasara yol açabilir. Cihazı uzun bir süre kullanmayacağınız zaman pilleri cihazdan çıkartın.

Dikkat!
- Sızıntı yapan veya hasarlı piller cilde temas ettiğinde yanıklara yol açabilir. Bu durumda özel koruyucu eldiven kullanın.

Hasar
- Şüpheli durumlarda EMS Pad'i kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen müşteri hizmetleri adresine başvurun.
- Arıza veya işlev bozukluğu durumunda cihazı hemen kapatın.
- Asla EMS Pad'i kendiniz açmayı ve/veya tamir etmeyi denemeyin. Tamiratları, sadece müşteri hizmetleri veya yetkili satıcının yapmasını sağlayın. Bu husus dikkate alınmadığı takdirde garanti geçerliliğini yitirir.
- Uygunsuz ve yanlış kullanımdan ötürü oluşacak hasarlardan üretici firma sorumlu değildir.

Temizleme
- Her temizlemeden önce pilleri cihazdan çıkarın.
- Cihazı kullandıktan sonra yumuşak veya hafif nemli bir bez ile silin. Daha kirli durumdaki bezi, hafif bir sabunlu su ile nemlendirebilirsiniz.
- Cihazın içine su kaçmamasına dikkat edin. Yine de içine su kaçacak olursa cihazı ancak, tamamen kuruduğunda tekrar kullanın.
- Temizleme için kimyasal veya aşındırıcı temizlik maddeleri kullanmayın.

Saklama
- Kullandıktan sonra koruyucu filmi yeniden jel tabaka üzerine yerleştirin.
- Cihazı uzun süre kullanmayacaksanız, orijinal ambalajı içinde, kuru bir ortamda ve üzerinde ağırlık olmadan muhafaza etmenizi öneririz.

beurer EM 20 Миостимулятор для брюшного пресса

Beurer GmbH,
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
Mail: kd@beurer.de

РУССКИЙ

Внимательно прочтите данную инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните ее в месте, доступном для других пользователей, и следуйте ее указаниям.

Перед использованием прибора внимательно прочитайте инструкцию по применению.

LOT	Серийный номер
	Срок годности
	Производитель
3V 1x CR2032	1 батарейка CR2032
	Внимание! Прочтите инструкцию по применению.
	Аппликатор типа BF

1. Для ознакомления
1.1 Что такое миостимулятор EMS?
Инновационный миостимулятор для брюшного пресса EM 20 представляет собой самоклеящийся прибор EMS для тренировки мускулатуры и расслабления мышц. Используемая технология EMS обеспечивает более точное воздействие. Миостимулятор EMS состоит из силиконового каучука медицинского качества и отличается элегантным дизайном. Он чрезвычайно тонкий и гибкий, что позволяет ему с идеальной точностью принимать форму соответствующей части тела. Высокотехнологичная схема соединений обеспечивает высокий уровень экономии энергии в ходе каждой из лечебных процедур продолжительностью 20 минут (до 20 применений на 1 батарейку).

1.2 Что такое технология EMS и в чем ее преимущества?
Электрическая стимуляция мышц (EMS) представляет собой широко распространенную и общепризнанную методику, которая вот уже много лет применяется в спортивной и реабилитационной медицине. При занятиях спортом и фитнесом EMS также используется в качестве дополнения к обычной тренировке мускулатуры, что позволяет повысить работоспособность определенных групп мышц и добиться соответствия пропорций тела желаемым эстетическим параметрам. EMS применяется с двумя целями. С одной стороны, эта методика обеспечивает целенаправленное укрепление мускулатуры (тонизирующее применение), а с другой стороны, с ее помощью также можно достичь расслабляющего эффекта и снижения напряжения (применение с целью релаксации).

Под **тонизирующим применением** понимается:
- тренировка мускулатуры для повышения выносливости и/или
- тренировка мускулатуры для укрепления определенных мышц и групп мышц с целью достижения желаемых пропорций тела.

Под **применением с целью релаксации** понимается:
- релаксация мышц для ослабления их напряжения;
- улучшение состояния мышц при проявлениях мышечной усталости;
- ускорение регенерации мышц после высоких нагрузок (например, после марафона).

Приборы EMS работают путем передачи тока через кожу. При этом гелевая пленка выступает в роли передающей среды, подверженной естественному износу. Если гелевая пленка перестает обеспечивать достаточный контакт с кожей и миостимулятор EMS прилегает к коже не на всей поверхности, то пленку необходимо заменить. В противном случае повышенная плотность тока может привести к раздражению кожи.

1.3 Комплект поставки
- 1 миостимулятор EMS
- 1 комплект самоклеящихся гелевых пленок
- 1 батарейка CR2032 3В

Предметы, приобретаемые дополнительно
- 1 комплект самоклеящихся гелевых пленок и 1 батарейка, арт. №: 647.16

При необходимости своевременно обратитесь в указанный сервисный центр.

ВНИМАНИЕ!
Используйте миостимулятор EMS исключительно:
- для людей;
- в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в данной инструкции по применению. Любое применение не по назначению может быть опасным;
- для наружного применения;
- с оригинальными элементами из комплекта поставки или оригинальными элементами, приобретаемыми отдельно (в противном случае гарантия теряет силу).

2. Важные указания
Применение прибора не заменяет врачебных консультаций и лечения. Поэтому при любых видах боли или заболеваний всегда предварительно консультируйтесь с врачом!

Указания к применению
ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!
Во избежание причинения вреда здоровью категорически не рекомендуется использовать миостимулятор EMS в следующих случаях:
- при наличии имплантированных электрических приборов (например, кардиостимуляторов);
- при наличии металлических имплантатов;
- при ношении инсулиновой помпы;
- при высокой температуре (например, > 39 °C);
- при известных или острых нарушениях сердечного ритма или других нарушениях ритма и проводимости сердца;
- при болезнях, протекающих с приступами (например, эпилепсии);
- при беременности;
- при раковых заболеваниях;
- после операций, при которых усиленное сокращение мышц может повредить процессу заживления;
- если Вы в прошлом перенесли операцию на спине и боли в области спины связаны с проведенным ранее медицинским вмешательством или несчастным случаем;
- если Вы страдаете метаболическим артритом;
- следует избегать применения в области сердца. Стимулирующие электроды не должны накладываться на переднюю поверхность грудной клетки (зона между ребрами и грудиной), прежде всего, в области обеих больших грудных мышц. Это может увеличить риск мерцания предсердий и привести к остановке сердца;
- на костной части черепа, в области рта, полости глотки или гортани;
- в области шеи/сонной артерии/над затылком;
- в области гениталий;
- на коже с острыми или хроническими заболеваниями (повреждения или воспаления), например, при болезненных и безболезненных воспалениях, покраснениях, сыпи (например, аллергии), ожогах, ушибах, опухолях, открытых и заживающих ранах, на послеоперационных рубцах, находящихся в стадии заживления;
- при высокой влажности, например, в ванной комнате или во время приема душа;
- после употребления алкоголя;
- при одновременном подключении к высокочастотному хирургическому прибору.

Перед применением прибора проконсультируйтесь с лечащим врачом при:
- острых заболеваниях, в особенности при наличии гипертонических заболеваний, нарушений свертываемости крови, склонности к тромбоэмболическим заболеваниям или при подозрении на эти заболевания, а также при злокачественных новообразованиях;
- любых заболеваниях кожи или открытых ранах;
- неопределенных хронических болезненных состояниях вне зависимости от участка тела;
- диабете;
- любых расстройствах чувствительности с пониженным болевым порогом (например, при нарушениях обмена веществ);
- параллельно проводимом медицинском лечении;
- болях, связанных со стимулирующим лечением;
- кожных раздражениях из-за длительной электродной стимуляции одного и того же участка.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:
- Не приближайте прибор к источникам тепла и не используйте его вблизи (~ 1 м) коротко- и микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), т. к. это может приводить к скачкам тока.
- Не подвергайте прибор воздействию прямых солнечных лучей или высоких температур.
- Защищайте прибор от пыли, грязи и влаги. Ни в коем случае не погружайте прибор в воду или другие жидкости.
- Прибор подходит для персонального использования.
- Из гигиенических соображений прибором может пользоваться только один человек.
- Если прибор работает некорректно или у Вас появились недомогание или боли, сразу же прекратите его использование.
- Выключайте миостимулятор EMS перед его установкой или снятием.
- Ни в коем случае не изменяйте конструкцию миостимулятора EMS (например, обрезая его). Это приводит к повышению плотности тока, что может представлять опасность.
- Не применяйте прибор во время сна, вождения автомобиля или при одновременном управлении машинами и оборудованием.
- Не применяйте прибор при любых работах, при которых непредсказуемая реакция (например, усиленное сокращение мышц, несмотря на низкую интенсивность) может быть опасной.
- Следите за тем, чтобы во время стимуляции металлические объекты, например, пряжки ремней или цепочки, не соприкасались с электродами. Если в зоне применения имеются украшения или пирсинг (например, в пупке), то перед использованием прибора их необходимо снять, т. к. в противном случае можно получить точечные ожоги.
- Во избежание возможных опасностей храните прибор в недоступном для детей месте.
- Не рекомендуется предварительная обработка кожи жирным кремом или мазью.
- Для закрепления миостимулятора EMS на коже используйте только специальную гелевую пленку (не применяйте клеящие ленты, бандажи или другие вспомогательные средства). В противном случае неравномерное приклеивание гелевой пленки может повредить кожу.
- Возможно, Вам придется использовать прибор под контролем медицинского работника.
- Продолжительная стимуляция одной и той же зоны может привести к раздражениям кожи. Если раздражение не проходит, обратитесь к дерматологу.
- В первые минуты выполняйте процедуру сидя или лежа, чтобы в редких случаях наступления вагальной реакции (ощущение слабости) лишний раз не подвергать себя опасности получения травм. Если появится ощущение слабости, немедленно отключите прибор и положите ноги повыше (примерно на 5–10 мин).

Батарейки
ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!
- Проследите за тем, чтобы батарейки не попали в руки детям. Дети могут проглотить батарейку, что может нанести серьезный ущерб здоровью. В этом случае необходимо немедленно обратиться к врачу!
- Обычные батарейки нельзя перезаряжать, нагревать или бросать в открытый огонь **(опасность взрыва!)**

ВНИМАНИЕ!
- Не разбирайте батарейки и не замыкайте их накоротко.
- Разряженные батарейки могут стать причиной неисправности прибора. Если прибор в течение длительного времени не используется, необходимо извлечь батарейки из отделения для батареек.

Осторожно!
- Разряженные или поврежденные батарейки могут вызвать химический ожог при соприкосновении с кожей. В этом случае используйте подходящие защитные перчатки.

Повреждение
- При наличии повреждений или в случае сомнений не используйте миостимулятор EMS и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.
- В случае дефектов или неполадок в работе немедленно отключите прибор.
- Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно открыть миостимулятор EMS и/произвести его ремонт. Ремонтные работы должны производиться только службой технической поддержки или авторизованными торговыми организациями. Несоблюдение этого требования ведет к потере гарантии.
- Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или неправильным использованием прибора.

Очистка
- Перед очисткой всегда извлекайте батарейки из прибора.
- После использования очищайте прибор мягкой, слегка влажной салфеткой. При значительном загрязнении салфетку можно смочить слабым мыльным раствором.

beurer EM 20 Pad do elektrycznej stymulacji mięśni brzucha (EMS-Pad Sixpack)

Beurer GmbH,
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
Mail: kd@beurer.de

POLSKI

Należy dokładnie przeczytać i zachować niniejszą instrukcję obsługi. Należy przechowywać ją w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.

Przed użyciem urządzenia należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi.

LOT	Numer partii
	Data ważności
	Producent
3V 1x CR2032	1 bateria CR2032
	Uwaga! Należy przeczytać instrukcję obsługi.
	Część aplikacyjna typ BF

1. Zaznajomienie się z urządzeniem
1.1 Czym jest urządzenie EMS-Pad?
Innowacyjny pad do elektrycznej stymulacji mięśni brzucha (EMS-Pad Sixpack) to samoprzylepne urządzenie elektryczne do treningu i relaksacji mięśni. Dzięki technologii EMS możliwe jest dokładne, punktowe zastosowanie. Urządzenie EMS-Pad jest wykonane z silikonu o wysokiej jakości medycznej, ma elegancki wygląd, jest niezwykle cienkie i elastyczne — perfekcyjnie dopasowuje się do miejsca ciała poddawanego terapii. Zaawansowany technicznie obwód zapewnia wykonanie wydajnych zabiegów po 20 minut (bateria wystarcza na maks. 20 zabiegów).

1.2 Co to jest EMS i do czego służy?
Elektryczna stymulacja mięśni (EMS) jest powszechnie stosowaną i uznaną metodą terapii. Już od lat jest stosowana w medycynie sportowej oraz rehabilitacji. W sporcie i w fitnessie system EMS jest stosowany między innymi jako uzupełnienie tradycyjnego treningu sportowego w celu zwiększenia wydajności poszczególnych partii mięśni oraz dostosowania proporcji ciała do wymogów estetycznych. System EMS jest stosowany w dwojaki sposób. Z jednej strony można za jego pomocą wzmocnić siłę mięśni (zastosowanie aktywne), a z drugiej może także mieć działanie odprężające (zastosowanie relaksacyjne).

Zastosowanie aktywne:
- Trening mięśni zwiększający wytrzymałość i/lub
- trening mięśni umożliwiający wzmocnienie określonych mięśni lub grup mięśniowych w celu uzyskania odpowiednich proporcji ciała.

Zastosowanie relaksacyjne:
- Relaksacja mięśni sprzyjająca ich odprężeniu.
- Zmniejszenie objawów zmęczenia mięśni.
- Przyspieszenie regeneracji mięśni po dużym wysiłku (np. po maratonie).

Działanie urządzeń EMS opiera się na przechodzeniu prądu przez skórę. Podkładka żelowa służy jako medium przewodzące, które podlega naturalnemu zużyciu. W przypadku braku wystarczającego kontaktu przez podkładkę żelową urządzenie EMS-Pad nie przylega całą powierzchnią do skóry i podkładkę trzeba wymienić. W przeciwnym razie podwyższona miejscami gęstość prądu może spowodować podrażnienie skóry.

1.3 Zawartość opakowania
- 1 x EMS-Pad
- 1 x zestaw samoprzylepnych podkładek żelowych
- 1 x bateria 3 V CR2032

Produkty możliwe do kupna osobno
- 1 x zestaw samoprzylepnych podkładek żelowych i 1 x bateria, nr katal.: 647.16

W razie potrzeby należy skontaktować się z serwisem pod podanym adresem.

UWAGA!
Urządzenie EMS-Pad stosować wyłącznie
- u ludzi.
- W celu zgodnym z przeznaczeniem oraz w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Każde niewłaściwe użycie może być niebezpieczne.
- Do użytku zewnętrznego.
- Z dołączonymi lub zamówionymi oryginalnymi akcesoriami — w przeciwnym razie wygasa gwarancja.

2. Ważne wskazówki
Stosowanie urządzenia nie zastępuje konsultacji ani leczenia lekarskiego. W przypadku wszelkiego rodzaju bólów lub choroby należy najpierw zasięgnąć opinii lekarza.

Wskazówki dotyczące użytkowania
OSTRZEŻENIE!
Bezwzględne przeciwwskazania do stosowania urządzenia EMS-Pad:
- Wszczepione urządzenia elektryczne (np. rozruszniki serca).
- Metalowe implanty.
- Stosowanie pompy insulinowej.
- Wysoka gorączka (np. > 39°C).
- Rozpoznane lub ostre zaburzenia rytmu serca i inne zaburzenia czynności układu bodźcotwórczo-przewodzącego serca.
- Zaburzenia napadowe (np. epilepsja).
- Ciąża.
- Choroby nowotworowe.
- Stany pooperacyjne, w których skurcze mięśni mogłyby wpływać niekorzystnie na proces rekonwalescencji.
- Przebyta operacja pleców — jeśli bóle pleców są powiązane z wypadkiem lub operacją.
- Metaboliczne zapalenie stawów.
- Urządzenia nie wolno stosować w pobliżu serca. Elektrod stymulujących nie wolno stosować z przodu klatki piersiowej (żebra i mostek), szczególnie na obu większych mięśniach piersiowych. Mogłoby to zwiększyć ryzyko wystąpienia migotania komór serca i spowodować zatrzymanie akcji serca.
- Na czaszce kostnej, w okolicach ust, jamy gardłowej lub krtani.
- W okolicy szyi/tętnicy szyjnej/nad karkiem.
- W okolicy genitaliów.
- Ostre lub przewlekłe choroby skóry (skaleczenia lub zapalenia), np. bolesne i bezbolesne zapalenia, zaczerwienienia, wysypki (np. alergie), poparzenia, stłuczenia, obrzęki oraz otwarte i gojące się rany, blizny pooperacyjne.
- Stosowanie w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności, np. w łazienkach, podczas kąpieli w wannie lub pod prysznicem.
- Nie stosować po spożyciu alkoholu.
- Równoczesne podłączenie do urządzenia chirurgicznego o wysokiej częstotliwości.

W następujących przypadkach przed użyciem urządzenia należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym:
- Ostre schorzenia, w szczególności podejrzenie lub istniejący stan podwyższonego ciśnienia tętniczego, zaburzenia krzepliwości krwi, zaburzenia zakrzepowo-zatorowe oraz nowotwory złośliwe.
- Wszystkie choroby skóry lub otwarte rany.
- Przewlekłe objawy bólowe o niewyjaśnionym podłożu, niezależnie od miejsca ciała.
- Cukrzyca.
- Wszelkiego rodzaju zaburzenia czucia o zmniejszonym odczuwaniu bólu (np. zaburzenia metabolizmu).
- Jednoczesne leczenie medyczne.
- Dolegliwości występujące podczas terapii stymulacją.
- Trwałe podrażnienia skóry z powodu długotrwałej stymulacji w tym samym miejscu umieszczenia elektrody.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:
- Urządzenie należy trzymać z dala od źródeł ciepła i nie używać go w pobliżu (~1 m) urządzeń emitujących fale krótkie lub mikrofale (np. telefony komórkowe), ponieważ mogłoby to spowodować nieprzyjemne skoki prądu.
- Nie narażać urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub wysokie temperatury.
- Urządzenie chronić przed kurzem, zabrudzeniem i wilgocią. Nie zanurzać urządzenia w wodzie lub innych cieczach.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku własnego.
- Ze względów higienicznych urządzenie może być używane tylko przez jedną osobę.
- W przypadku nieprawidłowego działania urządzenia, złego samopoczucia lub pojawienia się bólu natychmiast wyłączyć urządzenie.
- Przed założeniem lub ściągnięciem urządzenia EMS-Pad należy je wyłączyć.
- W żadnym wypadku nie wolno modyfikować urządzenia EMS-Pad (np. przez przycięcie). Może to spowodować większą gęstość prądu i może być niebezpieczne.
- Urządzenia nie używać podczas snu, prowadzenia pojazdów mechanicznych lub obsługi maszyn.
- Urządzenia nie stosować podczas czynności, w których nieprzewidziana reakcja (np. silny skurcz mięśni pomimo niskiej intensywności) mogłaby stanowić zagrożenie.
- Uważać, aby podczas stymulacji nie doszło do kontaktu elementów metalowych, np. sprzączek paska czy łańcuszka z elektrodami. W przypadku posiadania biżuterii lub piercingu (np. kolczyk w pępku) w miejscu stosowania urządzenia, należy je zdjąć przed użyciem urządzenia, ponieważ mogłoby dojść do miejscowego poparzenia.
- Aby wykluczyć ewentualne zagrożenie, urządzenie trzymać z dala od dzieci.
- Nie zaleca się wcześniejszego smarowania skóry kremami lub maściami natłuszczającymi.
- Przykładając urządzenie EMS-Pad do skóry, nie należy stosować taśm klejących, bandaży ani innych środków pomocniczych oprócz przeznaczonej do tego celu podkładki żelowej. W przeciwnym razie nieregularny rozkład przyczepności mógłby doprowadzić do obrażeń skóry.
- W niektórych przypadkach urządzenie należy stosować pod nadzorem personelu medycznego.
- Dłuższa stymulacja tego samego miejsca może doprowadzić do podrażnienia skóry. Jeśli podrażnienie skóry nie minie, należy zgłosić się do dermatologa.
- W ciągu pierwszych minut należy używać urządzenia w pozycji siedzącej lub leżącej, aby uniknąć niepotrzebnego ryzyka obrażeń związanego z występującą sporadycznie reakcją wagalną (uczuciem słabości). W razie wystąpienia uczucia słabości należy natychmiast odłożyć urządzenie i unieść nogi do góry (na ok. 5–10 min).

Baterie
OSTRZEŻENIE!
- Zwrócić uwagę, aby baterie nie dostały się do rąk dzieci. Dzieci mogłyby włożyć baterie do ust i połknąć. Połknięcie może doprowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych. W takim przypadku należy natychmiast udać się do lekarza!
- Zwykłych baterii nie wolno ładować, podgrzewać ani wrzucać do otwartego ognia (**niebezpieczeństwo wybuchu!**).

UWAGA
- Baterii nie wolno rozkładać na części, ani dopuścić do zwarcia.
- Wyciekający z baterii elektrolit może spowodować uszkodzenie urządzenia. Jeżeli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane, należy wyjąć baterie.

Uwaga!
- Baterie, z których wycieka elektrolit lub są uszkodzone, mogą przy zetknięciu ze skórą spowodować oparzenia chemiczne. W takim przypadku należy nałożyć odpowiednie rękawice ochronne.

Uszkodzenie
- W przypadku uszkodzenia nie należy używać urządzenia EMS-Pad. Należy skontaktować się z dystrybutorem lub serwisem.
- W przypadku uszkodzenia lub nieprawidłowego działania natychmiast wyłączyć urządzenie.
- Pod żadnym pozorem nie należy otwierać ani naprawiać samodzielnie urządzenia EMS-Pad. Naprawy może wykonywać wyłącznie serwis lub autoryzowany dystrybutor. Otwarcie obudowy urządzenia powoduje utratę gwarancji.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z niewłaściwego użycia urządzenia.

Czyszczenie
- Przed czyszczeniem urządzenia należy wyjąć z niego baterie.
- Urządzenie należy czyścić po użyciu miękką, lekko zwilżoną ściereczką. W przypadku silniejszego zabrudzenia ściereczkę można również zwilżyć wodą z mydłem.
- Nie wolno dopuścić, aby woda dostała się do wnętrza urządzenia. Jeśli mimo to dojdzie do takiej sytuacji, urządzenie wolno użyć ponownie dopiero po jego całkowitym osuszeniu.
- Do czyszczenia nie używać środków chemicznych ani środków o działaniu szorującym.

Przechowywanie
- Po użyciu należy ponownie nałożyć folię ochronną na podkładkę żelową.

• Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, nous vous recommandons de le ranger dans son emballage d'origine sans rien poser dessus.

3. Mise en service

3.1 Insérer la pile

1. À l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le couvercle du compartiment à pile dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Ouvrez le couvercle à l'aide d'un objet pointu.
3. Insérez la pile dans le compartiment avec le pôle positif (+) vers le haut.
4. Fermez le couvercle en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

3.2 Appliquer le film-gel

1. Retirez soigneusement le film de protection bleu.
2. Déposez soigneusement le film-gel sur le coussin EMS et retirez le film de protection avec précaution. Assurez-vous que le bord du film-gel ne dépasse pas du coussin EMS.

Les films-gel posés légèrement de travers n'affectent pas le fonctionnement de l'appareil.

AVERTISSEMENT !

• Veillez à bien coller le film gel du côté bleu du film de protection sur l'appareil. Sinon, cela pourrait entraîner des irritations cutanées.

3.3 Utilisation

Le coussin EMS abdominal a été conçu spécialement pour le développement et le resserrement des muscles abdominaux ainsi que pour la détente des muscles du bas du dos.

Collez le coussin EMS sur la zone du corps à traiter (voir figure).

Bip court

1. Appuyez sur le bouton « + » et maintenez-le enfoncé jusqu'à entendre un long bip.

Bip court

2. Appuyez de nouveau sur le bouton « + » pour démarrer le niveau 1 de la stimulation. Appuyez de manière répétée sur le bouton « + » pour atteindre l'intensité souhaitée.

Bip court

3. Appuyez sur le bouton « – » pour réduire l'intensité.

Appuyez sur le bouton « – » et maintenez-le enfoncé jusqu'à entendre un long bip pour éteindre le coussin EMS. Il s'éteint automatiquement au bout de 20 minutes.

Après utilisation, remettez le film de protection sur le film-gel.

Nous vous recommandons un entraînement de 4 semaines pour obtenir un résultat optimal. Suivez pour ce faire les points suivants :
1. 1 à 2 jours de repos.
2. Augmentez chaque jour le niveau d'intensité.
3. Une forte intensité apporte de meilleurs résultats. La stimulation ne doit cependant jamais être désagréable.
4. Lors de chaque utilisation, suivez le programme de 20 minutes complet.

Attendez au moins 30 minutes après une stimulation avant d'utiliser de nouveau l'appareil.

Consigne importante !

• L'appareil fonctionne uniquement lorsqu'il est parfaitement en contact avec la peau. Si ce n'est pas le cas, aucune impulsion de stimulation n'est envoyée.
• Éteignez le coussin EMS avant de le retirer.
• Lorsque les piles sont déchargées (aucune stimulation, aucun bip), veuillez les remplacer !
• Pour une stimulation optimale, nous recommandons de changer le film-gel en même temps que la pile.
• N'utilisez pas le coussin EMS plus d'une fois par jour au même endroit.
• Lorsque l'appareil émet un bip continu, éteignez-le. Nettoyez le film-gel et essayez de relancer le programme. En cas de bip continu, remplacez le film-gel.
• Si la capacité adhésive du film-gel diminue, remplacez-le immédiatement. N'utilisez de nouveau le coussin EMS qu'une fois le film-gel remplacé. Dans le cas contraire, une adhérence non uniforme du film-gel peut provoquer des lésions cutanées.
• Si vous sentez des pics de courant désagréables, éteignez le coussin EMS et posez-le sur une autre zone.
• La fonction « Smart Contact Detection » déclenche automatiquement une alarme audible lorsque 2 électrodes se touchent.

4. Programme

Cycle	1	2	3
Durée d'impulsion	400 µs	400 µs	400 µs
Fréquence du pouls	2 Hz.	4 Hz	25 Hz (Burst)
Temps de marche	60 s	60 s	20 s / 3*
Temps d'arrêt	2,5 s	2,5 s	1,5 / 10 s **

Temps de marche (s) = Temps de mise en marche du cycle en secondes (contraction).
Temps d'arrêt (s) = Temps d'arrêt du cycle en secondes (détente).

* 3 tours individuels dans le cycle 3.

** Lors de chaque 3e tour en cycle 3, le temps d'arrêt est de 10 s.

Remarque : les composants du produit ne nécessitent pas d'entretien.

5. Élimination des déchets

Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou déposés chez un revendeur d'appareils électriques. Cette obligation légale vous incombe.
Remarque : ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives : Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

6. Caractéristiques techniques

Type	Coussin EMS abdominal EM 20
Courbe de sortie	impulsions rectangulaires biphasiques
Durée d'impulsion	400 µs ± 10 %
Fréquence du pouls	2-4-25 Hz ± 10 %
Tension de sortie	max. 80 Vpp ± 10 % (pour 1 000 ohm)
Courant de sortie	max. 80 mApp ± 10 % (pour 1 000 ohm)
Alimentation électrique	3V pile CR2032
Durée d'utilisation	L'appareil s'arrête automatiquement après 20 minutes
Intensité	réglable de 0 à 15
Conditions d'utilisation	10 °C à 40 °C avec une humidité de l'air relative de 30 à 85 %
Conditions de conservation	-10 °C à 50 °C avec une humidité de l'air relative de 10 à 95 %
Dimensions	170 x 170 x 13 mm
Poids	66 g (sans pile), 69 g (avec pile)

Remarque :

en cas d'utilisation de l'appareil en dehors des spécifications, un fonctionnement irréprochable ne peut pas être garanti !

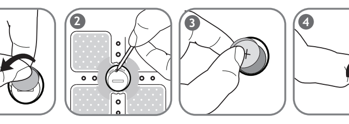
Nous nous réservons le droit d'effectuer des modifications techniques pour améliorer et faire évoluer le produit.

7. Que faire en cas de problème

Problème	Durée d'impulsion
Il est impossible d'allumer l'appareil.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 3 secondes. - Vérifiez que la pile est correctement insérée et réessayez d'allumer l'appareil. - La pile est peut-être déchargée. Changez la pile et réessayez d'allumer l'appareil.
Le film-gel n'adhère plus à la peau.	- Nettoyez le film-gel avec une goutte d'eau. - Remplacez le film-gel.
L'appareil émet un bip inhabituel lors de l'utilisation.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « – » pendant 2 secondes pour éteindre l'appareil. Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 3 secondes pour rallumer l'appareil. - Les piles peuvent être déchargées et doivent être remplacées.
Vous ne ressentez aucune stimulation.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 3 secondes. - Assurez-vous que le film-gel ne passe pas au-dessus de l'appareil et réessayez. - Montez l'intensité progressivement.
La peau de la zone traitée est rouge.	- Arrêtez immédiatement l'utilisation sur cette zone. Attendez que la peau reprenne une couleur normale. Si l'irritation cutanée persiste, consultez un dermatologue.
L'intensité devient subitement plus faible.	- Changez la pile et réessayez.

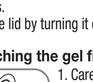
3. Initial use

3.1 Inserting the battery

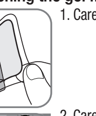


1. Turn the battery compartment lid anti-clockwise using a coin.
2. Use a pointed object to loosen the lid.
3. Place the battery in the battery compartment so that the positive terminal (+) faces upwards.
4. Close the lid by turning it clockwise.

3.2 Attaching the gel film



1. Carefully remove the **blue** protective film.



2. Carefully apply the gel film onto the EMS pad and then carefully peel away the protective film. Ensure that the edge of the gel film does not protrude over the EMS pad.

Gel film that has been applied slightly askew will not affect the function.

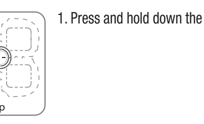
WARNING!

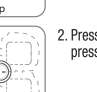
• Make sure that you attach the gel film to the device on the side where the blue protective film was, otherwise the skin could become irritated.

3.3 Usage

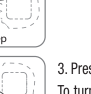
The EM 20 Sixpack was specially developed for building and toning abdominal muscles as well as relaxing the lower back muscles.

Stick the EMS pad onto the part of the body to be treated (see image).

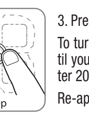




1. Press and hold down the "+" button until you hear a long beep.



2. Press the "+" button again to start the Level 1 stimulation. Keep pressing the "+" button until you reach the desired intensity.



3. Press the "–" button to reduce the intensity.

To turn off the EMS pad, press and hold down the "–" button until you hear a long beep. The device switches off automatically after 20 minutes.

Re-apply the protective film to the gel film after use.

For optimal results we recommend a 4-week training plan. Please note the following points:
1. 1-2 days rest.
2. Increase the intensity level on a daily basis.
3. A higher intensity level can lead to better results. However, the stimulation should never be uncomfortable.
4. Complete the full 20-minute programme each time you use the device.

Wait at least 30 minutes after the stimulation programme is complete before using the device again.

Important!

• The device will only work if there is sufficient contact with the skin. Stimulation pulses will not be transmitted if there is insufficient contact.
• Switch off the EMS pad before removing it.
• Replace the battery if it is low (insufficient stimulation, no beeping noises).
• For optimum stimulation we recommend that the gel film is replaced when the battery is replaced.
• Do not use the EMS pad on the same area more than once per day.
• In the event of continuous beeping, shut down the device. Clean the gel film and try to restart the program. If the continuous beeping persists, replace the gel film.
• If the adhesive capability of the gel film decreases, replace immediately. Do not use the EMS pad again until the gel film has been replaced. Otherwise the unequal distribution of the gel film could lead to skin lesions.
• In the event of unpleasant current peaks, switch off the EMS pad and use it in a different location.
• The "Smart Contact Detection" automatically triggers an audible alarm if 2 electrodes come into contact with each other.

4. Programme

Cycle	1	2	3
Pulse width	400 µs	400 µs	400 µs
Pulse frequency	2 Hz.	4 Hz	25 Hz (burst)
On time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off time	2.5 s	2.5 s	1.5 / 10 s **

On time (s) = switch-on time cycle in seconds (contraction).
Off time (s) = switch-off time cycle in seconds (relaxation).

* There are 3 individual rounds in cycle 3.

** The off-time is 10 seconds for every 3rd round in cycle 3.

Note: The product components do not require any maintenance.

5. Disposal

The empty, completely flat batteries should be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.
Note: the codes below are printed on batteries containing harmful substances: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.
Please dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please contact the appropriate local authorities.

6. Technical specifications

Type	EM 20 EMS Sixpack Pad
Output wave form	Biphasic rectangular pulse
Pulse length	400 µs ± 10%
Pulse frequency	2-4-25 Hz ± 10%
Output voltage	max. 80 Vpp ± 10% (1000 Ohm)
Output current	max. 80 mApp ± 10% (1000 Ohm)
Voltage supply	3V CR2032 battery
Treatment time	20 minutes, the device then switches off automatically
Intensity	adjustable from 0 to 15
Operating conditions	10°C – 40°C (50°F – 104°F) with a relative humidity of 30 – 85 %
Storage conditions	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) with a relative humidity of 10 – 95 %
Dimensions	170 x 170 x 13 mm
Weight	66 g (without battery), 69 g (with battery)

Note:

If the device is not used according to the instructions specified, perfect functioning cannot be guaranteed!

We reserve the right to make technical changes to improve and develop the product.

7. What if there are problems?

Problem	Pulse width
Device will not switch on.	- Press and hold down the "+" button again for 3 seconds. - Check that the battery is inserted correctly and try to switch on the device again. - The battery could be flat. Replace the battery and try to switch on the device again.
The gel film no longer adheres to the skin.	- Clean the gel film with a drop of water. - Replace the gel film.
The device beeps unusually during use.	- Press and hold down the "–" button for 2 seconds to switch off the device. Then press and hold down the "+" button for 3 seconds to switch on the device again. - The batteries could be low and must be replaced.
You are unable to feel any stimulation.	- Press and hold down the "+" button again for 3 seconds. - Ensure that the gel film does not protrude from the device and try again. - Gradually increase the intensity level.
The skin at the area of treatment is red.	- Stop treating this area immediately. Wait until the skin has returned to its normal colour. Please consult a dermatologist if skin irritation persists.
The intensity suddenly begins to weaken.	- Replace the battery and try again.

Aufbewahrung

• Bringen Sie nach der Anwendung den Schutzfilm wieder auf dem Gel-Film an.
• Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, empfehlen wir Ihnen, es in der Originalverpackung in trockener Umgebung und ohne Beschwerung aufzubewahren.

3. Inbetriebnahme

3.1 Batterie einlegen

1. Drehen Sie den Deckel des Batteriefachs mit Hilfe einer Münze gegen den Uhrzeigersinn.
2. Lösen Sie den Deckel mit Hilfe eines spitzen Gegenstands.
3. Legen Sie die Batterie so in das Batteriefach, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
4. Schließen Sie den Deckel, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

3.2 Gel-Film anbringen

1. Entfernen Sie vorsichtig den **blauen** Schutzfilm.
2. Bringen Sie den Gel-Film sorgfältig auf dem EMS-Pad an und ziehen Sie vorsichtig den Schutzfilm ab. Achten Sie darauf, dass der Rand des Gel-Films nicht über das EMS-Pad übersteht.

Leicht schräg angebrachte Gel-Filme haben keine Auswirkung auf die Funktion.

WARNUNG!

• Achten Sie darauf den Gelfilm der blauen Schutzfilm-Seite auf das Gerät zu kleben. Andernfalls kann es zu Hautirritationen kommen.

3.3 Anwendung

Das EM 20 Sixpack wurde speziell zum Aufbau und zur Straffung der Bauchmuskulatur sowie zur Entpannung der unteren Rückenmuskulatur entwickelt.

Kleben Sie das EMS-Pad auf die zu behandelnde Körperstelle (siehe Abbildung).

langer Piepton

1. Drücken und halten Sie den Knopf „+" gedrückt, bis Sie einen langen Piepton hören.

kurzer Piepton

2. Drücken Sie den Knopf „+" erneut, um die Stimulation Stufe 1 zu starten. Um die gewünschte Intensität zu erreichen, drücken Sie wiederholt den Knopf „+".

kurzer Piepton

3. Drücken Sie den Knopf „–" um die Intensität zu reduzieren.

Drücken und halten Sie den Knopf „–" gedrückt bis Sie einen langen Piepton hören um das EMS-Pad auszuschalten. Nach 20 Minuten schaltet es sich automatisch ab.

Bringen Sie nach der Anwendung den Schutzfilm wieder auf dem Gel-Film an.

Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir einen 4 Wochen Trainingsplan. Beachten Sie hierbei folgende Punkte:
1. 1-2 Tage Ruhe.
2. Steigern Sie täglich die Intensitätsstufe.
3. Eine stärkere Intensität kann zu besseren Ergebnissen führen. Dabei sollte die Stimulation aber nie unangenehm sein.
4. Führen Sie bei jeder Anwendung das komplette 20-minütige Programm durch.

Warten Sie mindestens 30 Minuten, bevor Sie das Gerät erneut nach erfolgter Stimulation verwenden.

Wichtiger Hinweis!

• Das Gerät arbeitet nur bei ausreichend gutem Hautkontakt. Sollte dieser nicht gegeben sein, werden keine Stimulationsimpulse gesendet.
• Schalten Sie das EMS-Pad aus bevor Sie es entfernen.
• Bei schwacher Batterie (keine ausreichende Stimulation, keine Pieptöne), ersetzen Sie diese bitte!
• Für die optimale Stimulation wird empfohlen, den Gel-Film-Wechsel gleichzeitig beim Wechsel der Batterie durchzuführen.
• Benutzen Sie das EMS-Pad nicht häufiger als ein Mal pro Tag an derselben Stelle.
• Bei fortwährendem Piepen schalten Sie das Gerät ab. Reinigen Sie den Gel-Film und versuchen Sie erneut, das Programm zu starten. Besteht das fortwährende Piepen, ersetzen Sie den Gel-Film.
• Wenn die Klebefähigkeit des Gel-Films nachlässt, ersetzen Sie ihn umgehend. Benutzen Sie das EMS-Pad erst wieder, wenn Sie den Gel-Film ersetzt haben. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung des Gel-Films zu Hautverletzungen führen.
• Wenn Sie unangenehme Stromspitzen spüren, schalten Sie das EMS-Pad aus und bringen Sie es an einer anderen Stelle an.
• Die „Smart Contact Detection" löst automatisch einen hörbaren Alarm aus, wenn sich 2 Elektroden berühren.

4. Programme

Zyklus	1	2	3
Pulsbreite	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsfrequenz	2 Hz.	4 Hz	25 Hz (Burst)
On-Time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off-Time	2.5 s	2.5 s	1.5 / 10 s **

On-Time (s) = Zyklus-Einschaltzeit in Sekunden (Kontraktion).
Off-Time (s) = Zyklus-Ausschaltzeit in Sekunden (Entspannung).

* Es gibt 3 individuelle Runden im Zyklus 3.

** Bei jeder 3. Runde im Zyklus 3 beträgt die Off-Time 10 Sek.

Hinweis: Die Produktbestandteile müssen nicht gewartet werden.

5. Entsorgung

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.
Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

6. Technische Angaben

Typ	EM 20 EMS-Pad Sixpack
Ausgangs-Kurvenform	biphasische Rechteckimpulse
Pulsdauer	400 µs ± 10%
Pulsfrequenz	2-4-25 Hz ± 10%
Ausgangsspannung	max. 80 Vpp ± 10% (an 1000 Ohm)
Ausgangsstrom	max. 80 mApp ± 10% (an 1000 Ohm)
Spannungsversorgung	3V Batterie CR2032
Behandlungszeit	20 Minuten, das Gerät schaltet sich anschließend automatisch ab
Intensität	von 0 bis 15 einstellbar
Betriebsbedingungen	10°C – 40°C (50°F – 104°F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30 – 85 %
Lagerbedingungen	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 10 – 95 %
Abmessungen	170 x 170 x 13 mm
Gewicht	66 g (ohne Batterie), 69 g (mit Batterie)

Hinweis:

Bei Verwendung des Gerätes außerhalb der Spezifikation ist eine einwandfreie Funktion nicht gewährleistet!

Technische Änderungen zur Verbesserung und Weiterentwicklung des Produktes behalten wir uns vor.

7. Was tun bei Problemen

Problem	Pulsbreite
Das Gerät lässt sich nicht anschalten.	- Drücken und halten Sie den „+" Knopf erneut für 3 Sekunden gedrückt. - Prüfen Sie, ob die Batterie korrekt eingelegt ist und versuchen Sie erneut das Gerät anzuschalten. - Die Batterie könnte leer sein. Ersetzen Sie die Batterie und versuchen Sie erneut das Gerät anzuschalten.
Der Gel-Film haftet nicht mehr auf der Haut.	- Reinigen Sie den Gel-Film mit einem Tropfen Wasser. - Ersetzen Sie den Gel-Film.
Das Gerät piept ungewöhnlich während der Anwendung.	- Drücken und halten Sie den „–" Knopf für 3 Sek. gedrückt, um das Gerät auszuschalten. Drücken und halten Sie anschließend den „+" Knopf für 2 Sek. gedrückt, um das Gerät wieder anzuschalten. - Die Batterien könnten schwach sein und muss ausgetauscht werden.
Sie fühlen keine Stimulation.	- Drücken und halten Sie den „+" Knopf erneut für 3 Sekunden gedrückt. - Stellen Sie sicher, dass der Gel-Film nicht über das Gerät hinausragt und versuchen Sie es erneut. - Steigern Sie schrittweise die Intensität.
Die Haut an der behandelten Stelle ist rot.	- Beenden Sie sofort die Anwendung an dieser Stelle. Warten Sie bis die Haut wieder ihre normale Farbe angenommen hat. Wenn die Hautirritation weiter besteht, wenden Sie sich an einen Hautarzt.
Die Intensität beginnt plötzlich schwächer zu werden.	- Ersetzen Sie die Batterie und versuchen Sie es erneut.

8. Garantie

Sie erhalten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.
Die Garantie gilt nicht:
• im Falle von Schäden, die auf unsachgemässer Bedienung beruhen,
• für Verschleißteile,
• für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren,
• bei Eigenverschulden des Kunden.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der

Beurer GmbH,
Söflinger Straße 218,
89077 Ulm (Germany),
Tel.: +49 (0)731 / 39 89 -144
Fax: +49 (0)731 / 39 89 -255
Mail: kd@beurer.de

geltend zu machen.

Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

3. Çalıştırma

3.1 Pilleri yerleştirme

Önemli Bilgi!

• Cihaz ancak cilde yeterli düzeyde temas ettiğinde çalışır. Aksi halde stimülasyon darbeleri gönderilmez.
• EMS Pad'i uzaklaştırmadan önce kapatın.
• Pil zayıfladığında (yeterli stimülasyon olmaz, bip sesleri duyulmaz) pili değiştirin!
• Stimülasyonun mükemmel olması için pili değiştirirken aynı zamanda jel tabakasını da değiştirmenizi tavsiye ederiz.
• EMS Pad'i aynı yerde günde bir kereden fazla kullanmayın.

7. Sorunların giderilmesi

3. Messa in funzione

3.1 Inserimento della batteria

4. A ogni applicazione eseguire il programma completo di 20 minuti.

Attendere almeno 30 minuti prima di utilizzare di nuovo l'apparecchio in seguito al completamento di una stimolazione.

Indicazione importante!

• L'apparecchio funziona esclusivamente se il contatto con la pelle è adeguato. In caso contrario, non vengono inviati gli impulsi di stimolazione.
• Spegnere il pad EMS prima di rimuoverlo.

Conservación

• Coloque de nuevo la película protectora sobre la película de gel tras el uso.
• Si no va a utilizar el aparato durante un largo período de tiempo, le recomendamos que lo guarde en su embalaje original en un ambiente seco y sin soportar cargas.

3. Puesta en servicio

3.1 Colocación de la pila

pitido largo

1. Mantenga pulsado el botón „+" hasta que se oiga un pitido largo.
2. Vuelva a pulsar el botón „+" para iniciar el nivel de estimulación 1. Para alcanzar la intensidad deseada, pulse repetidamente el botón „+".